

Н.Т. БЕЛЯКОВА

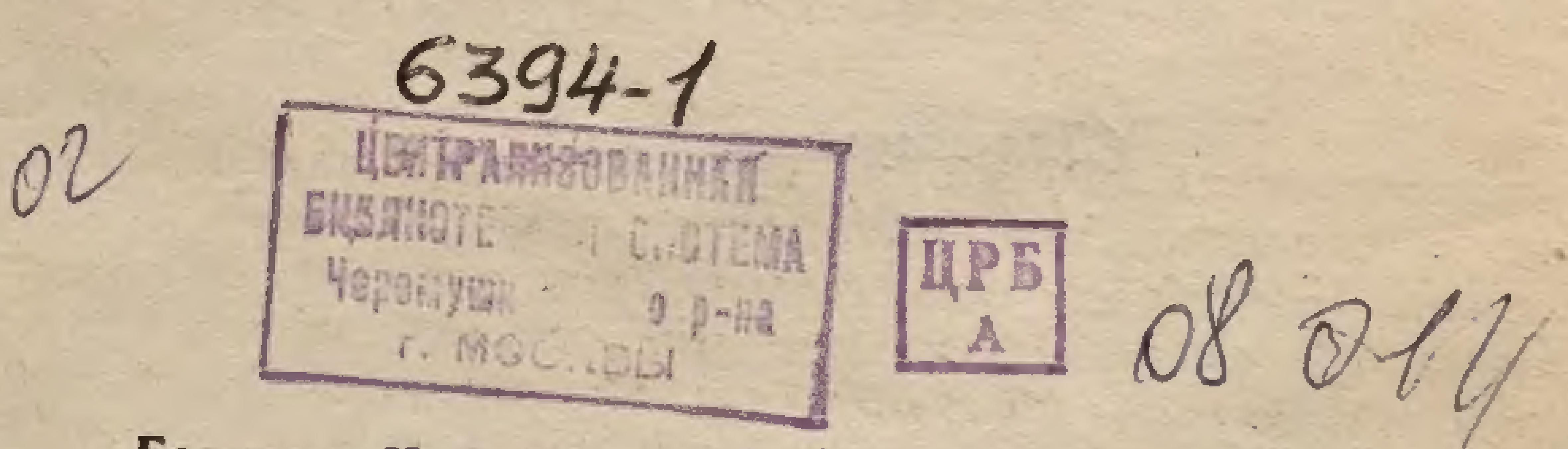
ФИГУРА, ГРАЦИЯ, ОСАНКА

Н. Т. БЕЛЯКОВА

ФИГУРА, ГРАЦИЯ, ОСАНКА

(Для старшеклассниц)

МОСКВА «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 1978



Белякова Н. Т.

Б44 Фигура, грация, осанка. (Для старшеклассниц). М., «Просвещение», 1978. 48 с. с ил.

Автор рассказывает о внешнем облике и манере поведения современной девушки; рекомендует комплексы физических упражнений для формирования правильной осанки, красивой походки, пластики движений.

Б $\frac{60601-675}{103(03)-78}$ 278—78

371.014

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Дорогие девочки!

Вы вступили в светлую пору юности, в пору поисков совершенства и гармонии мира — мира внутреннего и окружающего. У каждой из вас уже есть свои сокровенные мечты, заветные желания, определенные цели в жизни. Совершенно ясно, что эти цели различны: одни стремятся работать на производстве, другие — стать врачом, педагогом, инженером, третьи мечтают посвятить свою жизнь искусству, литературному творчеству, общественной деятельности... Все вы хотите быть здоровыми, полезными обществу, своей социалистической Родине. И вы, конечно, понимаете, что добиться всего этого не просто и не легко — понадобятся многие годы, а может быть, и вся жизнь. Для этого нужна не только твердая воля, настойчивость в достижении цели, но и большой запас духовных и физических сил.

У каждой из вас непременно есть еще одно желание, о котором вы, как правило, не говорите никому. Вы хотите быть обаятельными, красивыми. Это желание естественно, понятно и справедливо. Однако все ли вы хорошо представляете себе, что значит быть красивой? Существуют ли какие-либо каноны женской красоты?

Ответить на подобные вопросы однозначно невозможно. Идеалы жéнской красоты менялись на протяжении всей истории человечества. Душевные достоинства и телесная красота женщины воспеты и запечатлены поэтами, художниками, скульпторами всех эпох и народов. По этим памятникам искусства и литературы мы можем судить об идеалах женской красоты в разные эпохи развития человеческой культуры.

Исторически идеалы женской красоты развивались по двум линиям: формальной и реальной. Формальная диктовалась правящими сословиями, проводником которых была религия, а реальная — самой жизнью. И если формальные позиции идеала женской красоты на протяжении всего этапа развития человеческого общества не раз изменялись в зависимости от идеологии правящих сословий, то реальная оставалась устойчивой и постоянной.

Формальный путь развития идеала женщины схематично был таким: богиню Исиду — женщину с головой и крыльями кор-

шуна как воплощение тревожного материнства, чей образ тысячелетия культивировался в Древнем Египте,— на очень короткий период сменила реальная, нежная и трепетная Нефертити. Затем вновь восторжествовал лик языческих богинь, который в V в. до н. э. сменился красивыми и жизнерадостными, энергичными и ловкими, нежными и грациозными богинями в облике земных женщин Греции, Рима, Крита и Микен.

Средневековая христианская религия, отвергнув физическую красоту древнегреческих богинь, создала свой идеал женщин духовной скорбной красоты, причисленных к лику святых, одела их в глухое мешкообразное платье для сокрытия «грешной плоти».

Эпоха Возрождения прорвала мрак религиозного средневекового фанатизма и создала новый идеал женщины — естественной и прекрасной, сияющей духовной и телесной красотой.

За всю историю человечества, начиная с древних цивилизаций и до наших дней, формальная и реальная позиции идеала женщины частично смыкались дважды — в эпоху античной культуры и в эпоху Возрождения.

Итак, формальным идеалом женщины Древнего Египта была богиня Исида. Для традиций того времени характерна жесткая условность изображения человеческой фигуры — статичные застывшие позы, единые пропорции тела. Условности рисунка не позволяют нам создать реальный образ женщин привилегированных сословий. Что же касается женщин низших сословий, то их облик широко запечатлен в виде фигурок на различных предметах быта. Разные они были, эти женщины, как и все земные женщины последующих эпох. Одни из них неотразимо женственны, изящны, пластичны, грациозны и стройны, другие также женственны, но имеют более мощное сложение и менее изящны, хотя по-своему привлекательны.

В период Нового царства египетской цивилизации изображение образа царя и членов царской семьи отходит от традиционно-условных форм идеализации образа. В позах и фигурах на рисунке и рельефе уже нет канонических форм и пропорций тела. Царя и его семью изображают не только в момент поклонения богам, но и в быту, в естественных ситуациях. Таким образом, изображение царствующей фамилии было предельно реализовано, приближено к жизни. Археологи и историки познакомили мир с юной и нежной, трогательной и неотразимой красотой жены Эхнатона — Нефертити.

Поклонение женской красоте во всей ее полноте, во всем ее естественном облике достигло расцвета в период греко-римской культуры. Культ телесной красоты женщины и культ движения тела был поднят на большую высоту и реализован в жизни путем создания системы движений — гимнастики. Гимнастикой занимались в специальных помещениях, вне храма, в обнаженном виде.

В Греции в эпоху эллинской культуры идеал женской красоты был связан с мифологическим образом богини любви Афродиты. Гордая своей лучезарной красотой, спокойно ступала по земле Афродита. И где прошла Афродита, там пышно расцветали цветы, а воздух наполнялся благоуханием.

Эпоха феодализма, длившаяся почти тысячелетие, была царством тьмы и социального бесправия женщины во всех сферах жизни: дома она — раба и вещь хозяина-мужа, в церкви — кающаяся грешница, в общественной жизни — ничто. Самым распространенным в период средневековья был образ женщины, одетой в бесформенное платье, грешной, терпеливой, молящейся о себе и ближних.

Начиная с XV в. в эпоху Возрождения вопрос об идеале женской красоты привлекает не только художников, скульпторов, писателей, но и философов. Создаются трактаты «О красоте женщины». В одном из них каноны телесной красоты женщины формулируются так: плечи плотные и округлые, грудь высокая, ноги длинные и стройные, ступни маленькие, узкие, но не плоские, руки и пальцы длинные и изящные, ногти овальные.

В последующие столетия представления об идеале женской красоты продолжали постоянно меняться: с переменным успехом в определенные годы были модными хрупкие, плоскогрудые, слабые женщины и женщины ладного, статного, крепкого сложения. XX в. — век громадных социальных достижений, век научно-технического прогресса и величайшего достижения человеческой культуры — социального равенства женщин. Мы успели уже привыкнуть и к этим словам, и к положению женщины в социалистическом обществе. Однако это не только красивые слова. В них не только гордость советской женщины. Это и очень большой долг женщины перед обществом, семьей, детьми и любимым.

После окончания школы вы, девочки, вступите на путь самостоятельной жизни — профессиональной учебы, работы, формирования своей семьи, воспитания детей. Тогда вы в полной мере ощутите всю полновесность равных прав и узнаете все богатство оттенков слов «надо» и «должна». Вам надо будет учиться и работать на высоком профессиональном уровне. Плохо работать, когда тебе доверяют, стыдно, просто невозможно. Вам надо быть красивой, обаятельной, потому что вы хотите быть любимой. В свое время вам надо стать не только заботливой и внимательной, но милой, чуткой, доброй, веселой и улыбчивой мамой. Чтобы быть достойной своего времени, женщине надо иметь большой запас душевных и телесных сил. И идеал красоты женщины нашего времени, как бы ни были переменчивы прически и моды одежды, исходит прежде всего из того облика, в котором в наибольшей мере выражен запас душевных и физических сил.

Бесконечна галерея образов наших современниц, женственных, внешне прекрасных, славных своими делами. Это и космонавт Валентина Терешкова, и летчик-испытатель Марина Попович, и королева гимнастики Людмила Турищева, и неотразимая чаровница балета Надежда Павлова, и многие-многие другие.

Понятие о красоте женщины мы связываем со стройностью фигуры, грациозностью движений, легкостью походки, красивой, гордой осанкой, свободной, но изящной манерой держаться, скупыми, но выразительными жестами. Да и как не придавать особого значения этим чертам внешнего облика! Ведь сферой жизни наших девушек и женщин стали не только дом, семья, производство, но и сцены народных театров, домов культуры, трибуна и экран кинохроники, телевизора, откуда они видны всем. И тут уже положение обязывает обладать всеми «секретами» женской красоты. Нам нравится смотреть на девушку, когда она говорит, работает, двигается, действует. И мы досадуем, когда движения ее скованны. Неправильная осанка, неуклюжие движения, фигура с торчащим животом по законам сегодняшнего времени считаются самыми некрасивыми чертами внешности девушки. Более того, эти черты внешнего облика принято считать признаком низкой культуры.

Современная жизнь человека — работа, быт, отдых — насыщена большой и малой автоматикой, которая освобождает его от физической нагрузки и активных физических движений. Это облегчает нашу жизнь. Но, с другой стороны, при сокращении возможности двигаться, проявлять свою мускульную силу появляется излишняя полнота, преждевременное увядание и болезни. Спасением могут быть только физические упражнения. В нашем социалистическом обществе физическая культура и спортивные занятия составляют обязательный элемент культуры каждого человека.

Сегодня любая сфера деятельности — медицина и биология, педагогика и промышленное производство, сельское хозяйство, освоение космических пространств и подводных глубин, наш быт и учеба — немыслима без физической культуры, физических упражнений. Значение физической культуры для современного человека, и особенно девушки, — это не только совершенствование функций организма. С помощью физических упражнений как резцом скульптора «шлифуется» фигура, совершенствуется грация движений и создается запас телесных сил.

На вашем жизненном пути, девочки, будут радости, удачи и счастье. Но всегда их спутниками будут и трудности, горести, тревоги. Не создавайте себе иллюзий, что в жизни вам всегда будет легко. Наступит период вашего социального становления в обществе. И может случиться, что от вас потребуется в полной мере проявление гражданских доблестей. И будет материн-

ство. Вы без оглядки, самоотверженно станете тратить на детей весь запас духовных, физических сил, здоровье. И длительный период времени у вас не будет реальной возможности позаботиться о себе. Таковы особенности жизни женщины. Она растит и ведет в жизнь человека. И чем больше создает запас телесных сил девушка в юности, тем больше будет радости и счастья у женщины, матери.

Сегодня потребность заниматься физической культурой и спортом можно сравнить с потребностью читать. Без книги человек не может развивать свой духовный мир, без физической культуры — достичь телесного совершенства.

Счастье и тяготы материнства, работа и личное счастье нелегким грузом ложатся на плечи современной женщины. Но если эти плечи поддерживаются крепким здоровьем, то женщина справится со своими почетными обязанностями.

Однако известно, что не только красота телесная, а прежде всего красота и богатство духовного мира женщины были, есть и будут источником вдохновения в творчестве писателей, художников, скульпторов и композиторов. Но тогда почему же при создании образа женщины, описании ее красоты отмечаются «легкий стан», «движений стройность»? Почему в восприятии человека человеком первыми запечатлеваются движения тела, а не движения души? Не потому ли, что внешние черты человека — фигура, походка, движения, осанка — могут быть «схвачены» по первому впечатлению, а восприятие и оценка благородства души требуют значительного времени или определенного случая?

Доброта, высокая нравственность, благородство, способность к самопожертвованию и самоотречению развиваются в процессе всей жизни. Эти приобретения личности — гражданская зрелость, духовное богатство и душевная красота — обеспечиваются запасом физических сил, которые человек приобретает в детстве, юности, молодости. Внешним выражением запаса телесных сил является форма телосложения, особенность движений и манеры держать свое тело. Они свидетельствуют о запасе духовных и физических возможностей личности.

Гармония душевных и телесных сил, ее потенциал заложены в каждом человеке природой изначально, но не каждому дано вызвать к жизни отведенный ему природой дар гармонии и совершенства. Самые большие потери этого дара природы человек допускает в период ранней юности. Как ни прекрасны годы юности, каждая из вас стремится скорее вырасти из одежды «прелестной юности» и стать взрослой, самостоятельной, независимой, значительной и красивой.

Юношеский максимализм, юношеская нетерпимость, юношеская поспешность нередко сбивают на ложный путь внешнего эффекта и случайного успеха девочек со слабым характером, с неверными представлениями о жизни. Что берут на вооруже-

ние своей мнимой взрослости эти девочки? А что возьмете вы для своего совершенства и утверждения? Модные фасоны и каблуки, искажающие природную легкость шага? Позы и манеры любимых кинозвезд, не присущие природе ваших движений? Косметические рецепты «моей бабушки» для сохранения молодости?

Да, каждая из вас хочет быть красивой, но подражание любимым актрисам, героиням книг или яркой, эффектной соседке не поможет вам ни на шаг продвинуться в этом стремлении. Грубым подражанием вы приобретете лишь смешную манерность.

Красота каждой из вас должна остаться неповторимой. Не надо в угоду моде уничтожать то очарование, которое заложено в вас природой и присуще только вам одной. Пусть помощниками на пути совершенства у вас будут хорошие манеры поведения, любовь к труду, развитый ум, спокойная гордость, присущая только вам грация движений, стройность стана, красивая осанка.

В этой книжке, написанной для вас, девочки, мы рассказываем о современных канонах красоты женской фигуры, пропорциях тела, грации движения, красивой осанке. Предлагаем гимнастические упражнения, которые помогут вам стать изящнее, грациознее, а значит, красивее.

ФИГУРА

Итак, идеалы телесной красоты в различные эпохи были различными. Во все времена и в наше время были, есть и будут женщины разного телосложения: высокого и низкого роста, худые и полные.

Каноны телосложения, кроме описательных признаков, имеют и количественные характеристики. В книгах популярно-рекламного характера, например, приводятся показатели телосложения для девушек и женщин различного возраста. Это — соотношение веса и длины тела, длины ног и туловища, ширины плеч и тазового пояса, окружности бедер и голени, грудной клетки, талии и др. Подобные данные рассчитаны ориентировочно на некую среднюю, абстрактную представительницу определенной возрастной группы. Предпочтение обычно отдается тонким, стройным, длинноногим. Следовательно, чтобы попасть в ранг красивых, надо иметь идеальное соотношение веса и длины тела, длинные ноги. Но в жизни бывает все по-иному. Можно обладать полным набором признаков красавицы и не быть красивой. Красивую фигуру надо еще уметь оживить хорошими манерами и грациозными движениями.

Природа наделяет дарами красоты всех женщин. Быть красивыми, стройными, грациозными и очаровательными имеют равные шансы высокие и низкие, полные и худые. Вспомните облик красивейшей женщины русского романа — Анны Карениной. А ведь она была полной женщиной среднего роста. Красавица Грушенька из романа Достоевского «Братья Карамазовы» была довольно высокого роста.

Красоту человеческого тела определяют пропорциональность его строения и конституция.

Пропорция, или соразмерность различных частей человеческого тела, давно была предметом внимания тех, кто занимался изобразительным и пластическим искусством. Наиболее наглядно мысль о соразмерности частей тела человека выражена в известном «квадрате древних», по которому тело человека, стоящего с вытянутыми в сторону руками, вписывается в фигуру квадрата. По формуле «квадрата древних» длина тела человека равна ширине распростертых рук и четырехкратной длине бед-

2 Фигура, грация, осанка

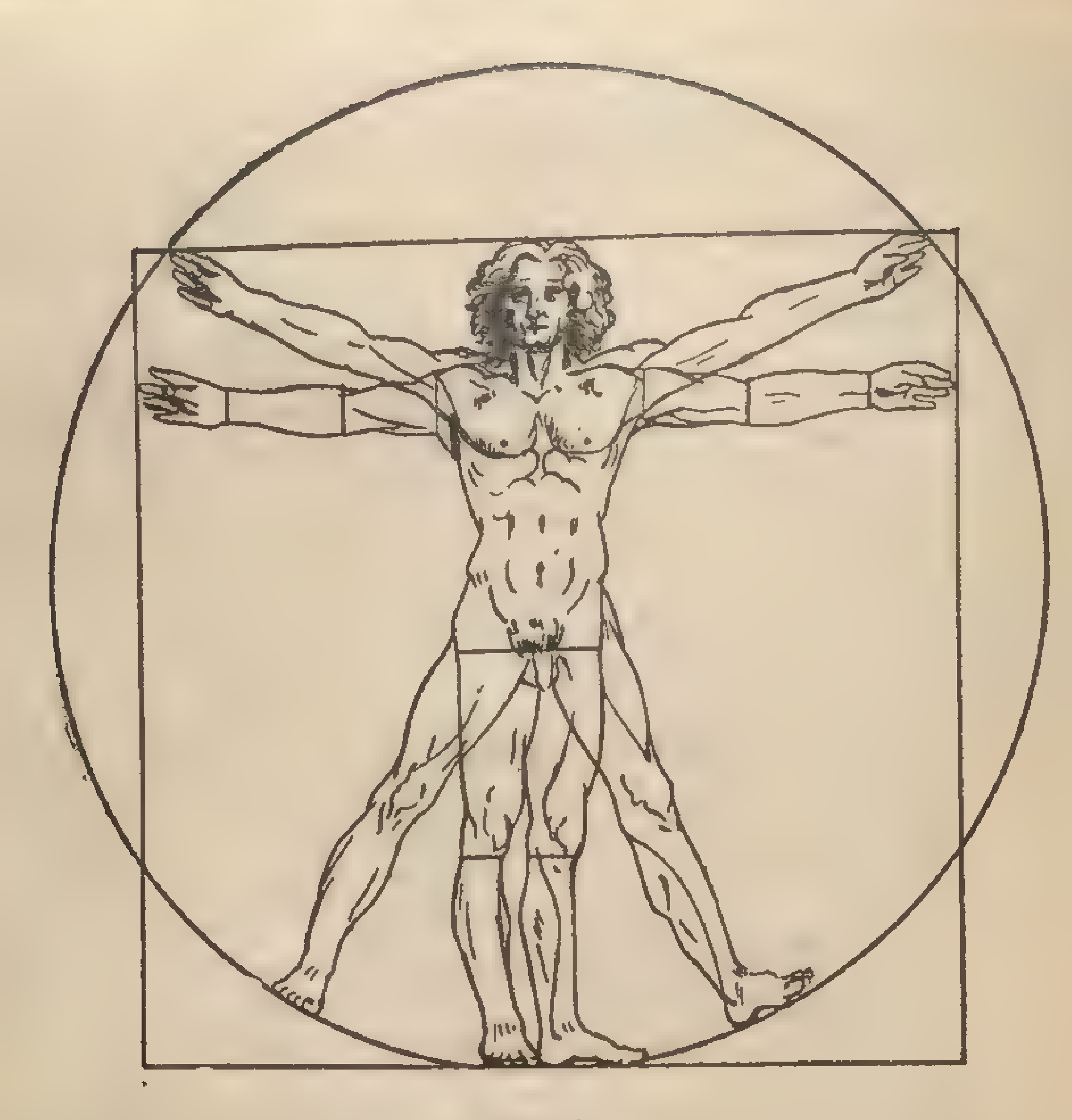


Рис. 1

ра. Считали также, что тело человека с поднятыми и несколько разведенными руками и расставленными ногами вписывается в круг, центром которого является пупочная точка (рис. 1).

В вопросе о пропорциях тела мысль человеческая давно искала такую мерку, которая была бы универсальной для измерения всех его продольных, поперечных и объемных размеров. С этой целью были разработаны различные системы модулей. Модуль — мерка, с помощью которой можно измерить величину любой части тела. В качестве модуля берется величина той или иной части тела данного человека, например длина стопы, высота головы и т. д. Так, древние египтяне в качестве модуля пользовались длиной среднего пальца руки, Поликлет — величиной, равной высоте головы или высоте лица и т. п.

С помощью модуля устанавливались определенные правила (каноны) соотношения частей тела, его пропорций. Например, каноны древних египтян гласили: длина среднего пальца должна укладываться в длине тела 19 раз, длина руки — 5 раз, длина ноги — 9 раз и т. д. А вот каноны Поликлета — высота головы должна укладываться в длине тела 8 раз, высота лица — 10 раз, высота головы и шеи, как и длина стопы, в длине тела укладывается 6 раз (рис. 2, 3, 4).

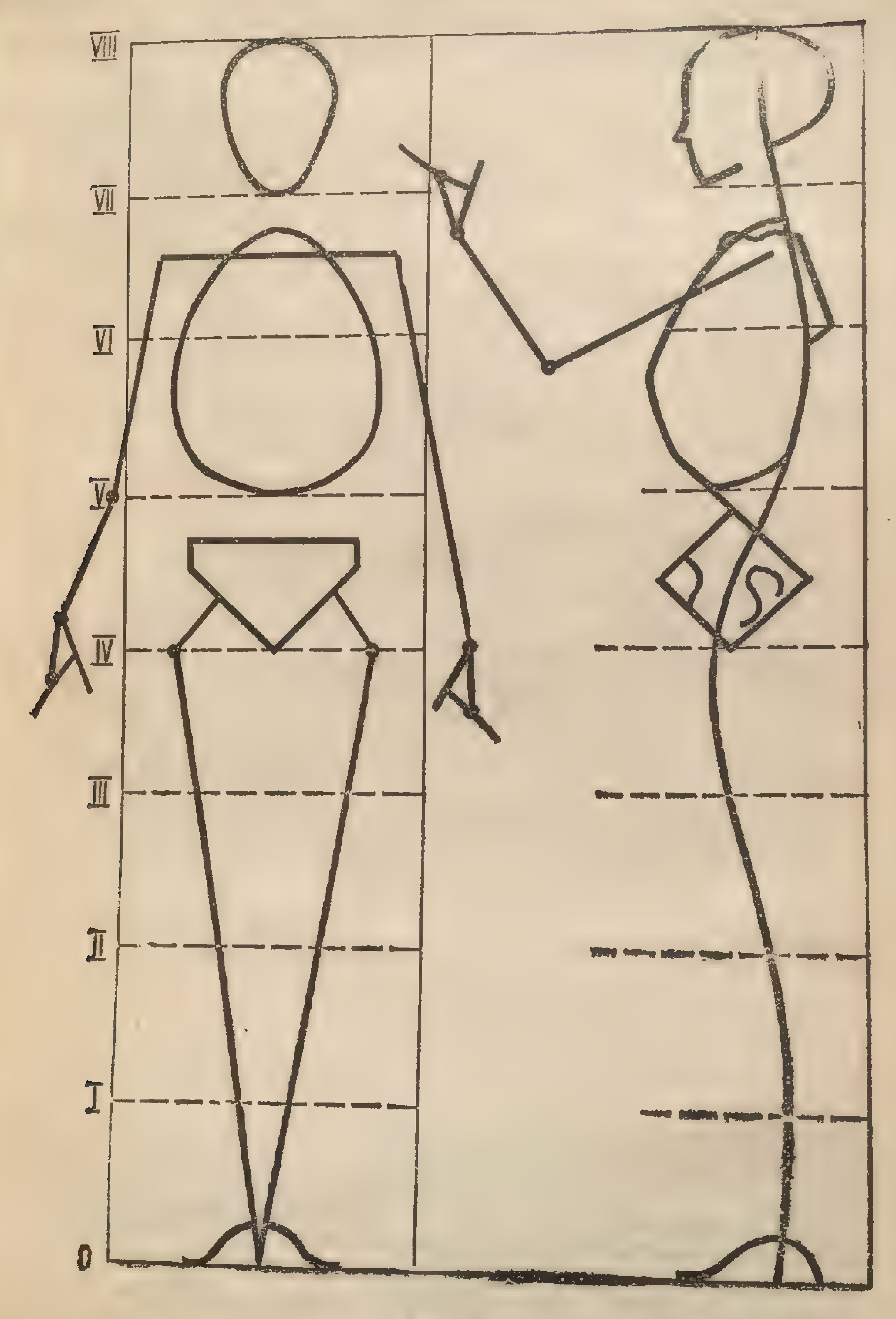


Рис. 2.

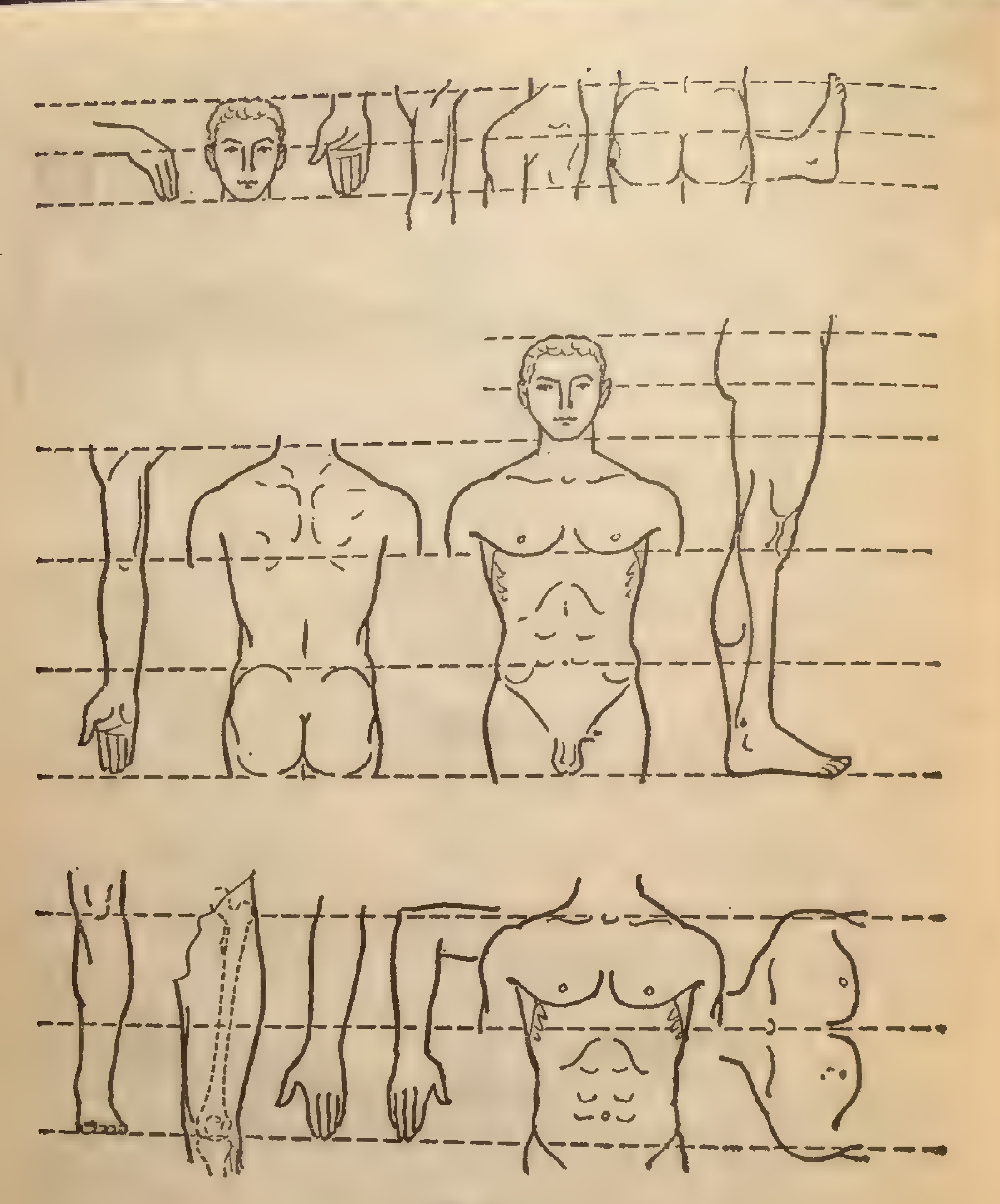


Рис. 3

Бытуют и другие каноны пропорций различных частей тела. Попробуйте использовать их для определения пропорций вашей фигуры. Вот эти данные: окружность кисти, сжатой в кулак, равна длине стопы (ориентируясь на это правило, женщины покупают себе носки, чулки, а нередко и обувь); окружность шеи в два раза меньше окружности талии; окружность запястья в 2 раза меньше окружности шеи; высота шеи равна высоте стопы; длина стопы равна длине предплечья; ширина плеч равна 1/4 длины тела.

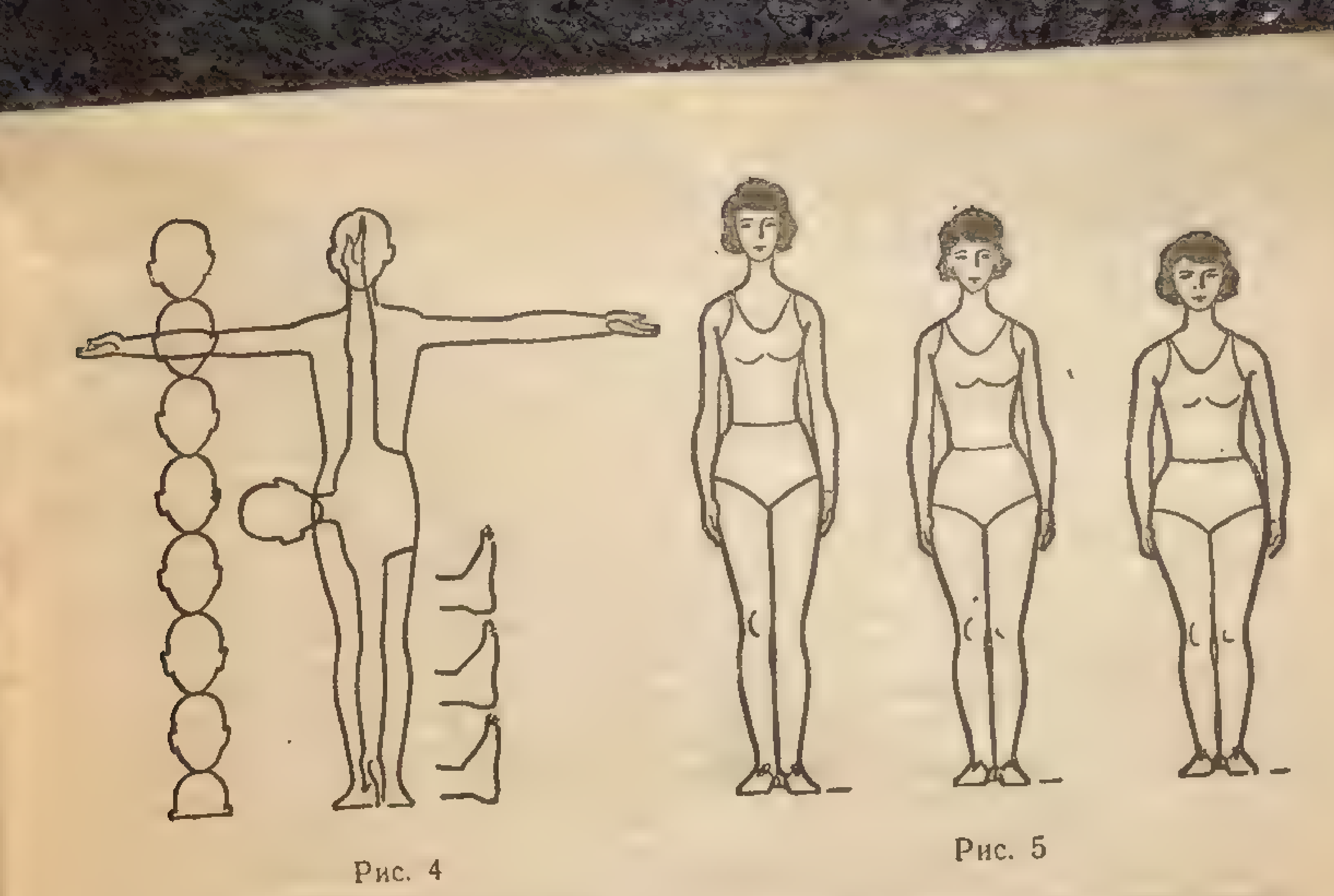


Рис. 4 Рис. 5

Человек, у которого все части тела (длина тела, рук, ног, ширина плеч, тазового пояса, величина кисти, ступни) соразмерны между собой, — обладатель пропорциональной фигуры. Но абсолютно пропорциональная фигура — явление редчайшее. Стремиться к абсолютному идеалу — дело бесполезное и безуспешное. Каждый человек обладает индивидуально неповторимым комплексом пропорций. Один выделяется длинными, другой — короткими ногами, у одного широкая грудь, у другого — узкая, у одного талия тонкая, длинная или короткая, у другого — широкая и т. д.

Советский антрополог В. В. Бунак, изучая строение тела человека, установил три основных типа пропорций, которые в практической жизни имеют довольно большое число вариантов (рис. 5). Первый тип — узкосложенный. Человек данного типа имеет длинные ноги, короткое туловище и узкие плечи и таз. Второй тип пропорций — широкосложенный: человек имеет широкое длинное туловище и относительно короткие ноги. Третий тип — средняя форма сложения тела (промежуточная между первыми двумя).

В свое время изучению пропорций тела придавалось большое значение как показателям здоровья человека. Так, плоская, узкая грудная клетка и сутулые плечи считались признаком предрасположенности к заболеваниям легких. Мысль о том, что хорошо развитая грудная клетка дает гарантию здоровья, высказанная давным-давно, не оставляет врачей и сегодня.

В наше время интерес к пропорциям тела человека значительно возрос. Знания пропорций тела важны не только художникам и скульпторам. Они имеют большое практическое значение, например, при моделировании одежды, рабочих мест на

производстве и т. д. Знания пропорций тела имеют большое значение для профессиональной ориентации и отбора, особенно в балете, спорте.

В отличие от пропорций тела, характеризующихся, как было сказано, соотношением размеров различных частей тела относительно друг друга, конституция тела определяет соотношение различных его тканей: костной, мышечной, жировой. Например, посмотрим на двух девушек одинакового роста, имеющих схожие пропорции тела. Посмотрите, как они ведут себя на воде. Одна из них легко держится на поверхности, другая — с трудом. Объясняется это тем, что при внешнем сходстве данного телосложения они имеют различную плотность тела, различное соотношение тканей. У той девушки, которая легко держится на воде, преобладает жировая ткань; та, которая быстро погружается в воду, имеет широкий костяк и преобладание костной ткани. Она может быть худой, но всегда будет выглядеть среднеупитанной. Тип тяжелого сложения (антропологи его называют костно-мышечный) среди женщин встречается редко, он больше распространен среди мужчин. Человеку с таким сложением трудно научиться плавать, так как плотность его тела больше плотности воды.

Для определения конституционального сложения тела мы говорим о женщине: худая, худощавая, тощая, полная, грузная, костлявая, тучная и др. Наиболее характерные типы конституции тела человека — пикнический, астенический, атлетический. Взрослая девушка пикнического сложения стройна, имеет средний рост и средний вес, выраженную подкожно-жировую ткань, слабый тонус мускулатуры и поэтому мягкие округлые формы, тонкие запястья, тонкие щиколотки и тонкую талию. Для нее характерна небольшая физическая сила и плавность движений. Она хорошо держится на воде, легко обучается плаванию, но при неправильном режиме питания и малой подвижности со временем становится полной, грузной или тучной.

Для девушки атлетического типа характерны стройность плотного сложения, средний или высокий рост, широкие плечи (иногда шире таза), широкие запястья и щиколотки, окружность талии, почти равная окружности бедер, выраженный тонус мускулатуры, резкость движений. О таких девушках обычно говорят, что они имеют спортивное сложение. Фигура женщины атлетического сложения под влиянием возрастных изменений меньше, чем другие, подвергается деформации, но все же имеет больше возможности быть полной, а не худой.

Низкий, средний или высокий рост, средний или пониженный вес, тонкое сложение кости, слабо выраженный тонус мышц и подкожно-жировая ткань, вялость движений характерны для девушек астенического сложения. Фигура девушки такого сложения может выглядеть стройной, а движения грациозными только при нормальной двигательной активности. Пониженный

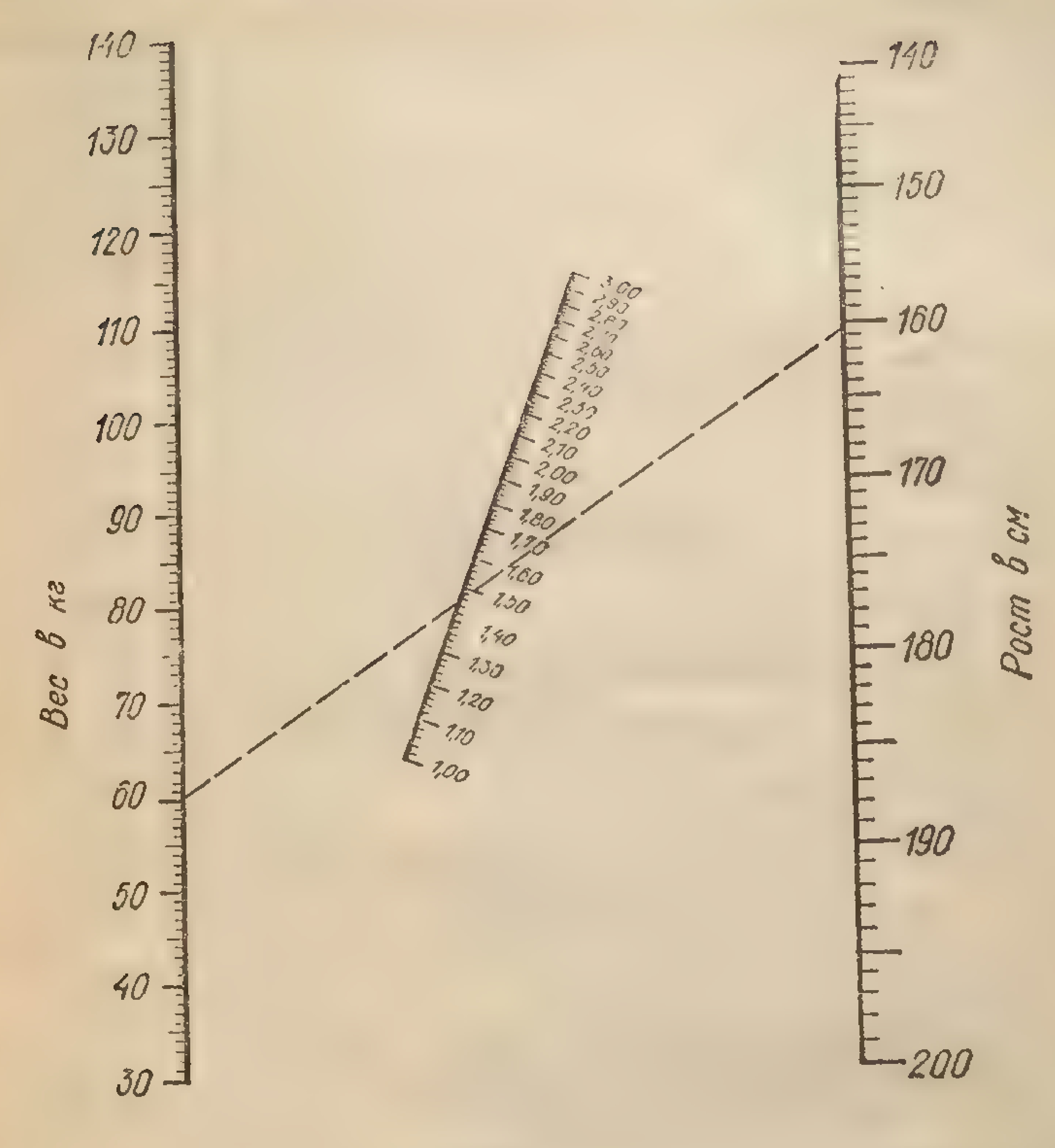


Рис. 6

двигательный режим отрицательно влияет на девушку с астеническим телосложением: тонус мышц еще больше снижается, становится трудно красиво и стройно держать свое тело и выполнять физическую работу. Девушка астенического сложения более всего подвержена различным влияниям неправильного режима жизни.

Среди взрослых, уже сформировавшихся девушек, кроме указанных конституциональных типов, очень часто встречаются так называемые смешанные типы. Например, узкобедрая толстушка, высокая широкобедрая толстушка или девушка низкого роста с равномерно полной фигурой плотного сложения.

Для определения конституции тела существует довольно много способов. Один из самых простых, которым вы можете пользоваться, — это номограмма (рис. 6). С помощью этой

номограммы вы можете определить соотношение тканей организма, а затем и конституциональный тип сложения. Правда, точность этого определения приблизительная, но все же она даст вам некоторое представление о вашем телосложении.

Для того чтобы можно было воспользоваться этой номограммой, надо знать рост и вес своего тела. На приведенной номограмме соедините точки с цифрами вашего веса и роста. Цифра, обозначенная в точке пересечения, и будет показателем преобладания в организме количества той или иной ткани в данный период вашего развития. Например, при росте 160 см и весе 60 кг точка пересечения проходит в центре номограммы через цифру 1,42. Эта цифра означает гармоничное соотношение тканей. Показатели гармоничного соотношения тканей находятся в точках пересечения цифр от 1,30 до 1,50, преобладания мускульной ткани — в точках от 1,50 до 2,05, жировой — от 1,00 до 1,30. Если вы обнаружите у себя преобладание мускульной ткани, это значит, что конституция вашего тела близка к атлетической, если жировой — к пикнической.

О соотношении тканей в организме, а значит о конституциональном сложении тела, можно судить с помощью простейшего контроля за весом своего тела. Для этого рекомендуется пользоваться формулой Брока: от цифры, выражающей длину тела (например, 160 см), отнимают цифру 100 (160—100=60). Если полученная разность не превышает ±5 кг от абсолютного показателя веса, то можно считать вес тела вполне нормальным. Например, при росте 160 см нормальным будет вес от 55 до 65 кг.

Если с помощью этой простейшей формулы вы определите у себя очень высокий или слишком низкий вес тела, обязательно обратитесь к врачу. Врач скажет, какой характер имеют особенности вашего веса: конституциональный или обменный. Если это следствие нарушенного обмена веществ, то в данном случае врач поможет вам советом относительно режима питания, а в случае необходимости назначит специальное лечение.

Наряду с весом тела довольно легко поддаются изменениям соотношения жировой и мускульной ткани, объемы грудной клетки, рук, ног. Самая эффективная роль в изменении этих признаков строения тела принадлежит разнообразным движениям и занятиям гимнастикой.

Хотите стать стройной и плотной, будучи в данный момент худой или полной, больше двигайтесь, занимайтесь гимнастикой (но каждая своей!), ешьте разнообразную пищу, а не только бутерброды и сладкое, бывайте на воздухе хотя бы 1 час в день, и вы добьетесь успеха довольно скоро.

Хотите стать полной и рыхлой — побольше ешьте преимущественно сладенькое и как можно меньше двигайтесь. Через некоторое время ваше тело обрастет пластами жира.

В рацион вашего ежедневного питания надо обязательно включить что-либо из молочных продуктов: молоко, кефир, простоквашу или творог (что вам больше подходит). Из рыбных, мясных желательно тушеные, вареные, паровые блюда. Они полезны для здоровья. А копченые и жареные блюда пусть останутся на праздники. Непременными в рационе каждого дня должны быть овощи — сырые, в виде салатов, соленые, моченые, вареные, тушеные, жареные. Желательны ягоды, фрукты, соки. Овощам, ягодам и фруктам принадлежит первая роль в обмене веществ организма. От них зависит и стройность фигуры и состояние здоровья. Не забывайте о супе. Суп вы должны есть ежедневно. Это блюдо скорее, чем другие, дает чувство сытости и так же, как овощные блюда, несет свою службу в обмене веществ.

Итак, режим питания, гимнастика, прогулки на свежем воздухе помогут природе шлифовать фигуру и полных и худых. Но чтобы добиться успеха, у каждой должны быть свои средства, свои приемы, в наибольшей степени способствующие особенностям сложения фигуры.

Если вы оценили себя достаточно сурово и записали в группу «пухлых» толстушек, то должны кое-что знать о них. «Пухлая» толстушка может быть и высокого, и низкого роста, коротконогой и длинноногой, с тонкой или широкой талией. Но она обязательно будет иметь довольно большой вес тела в сочетании с большими жировыми отложениями. У одних они распределяются равномерно по всему телу, у других — на талии, у третьих — на животе, у четвертых — под лопатками и на плечах и т. д. И еще одна отличительная черта «пухлых» толстушек — слабый тонус мускулатуры. Мышечная система у них развита слабо. Разогнать, пережечь излишние запасы жира можно с помощью занятий гимнастикой в обязательном сочетании с самомассажами, водными процедурами и диетой.

Занятия гимнастикой должны продолжаться 30—40 мин. Упражнения для такой гимнастики подбираются по принципу утренней гимнастики. Если вы затрудняетесь в подборе упражнений для ваших занятий, то попросите помочь вам учителя физкультуры или выучите тот комплекс, который передают по радио. Но учтите, что комплекс утренней гимнастики, который передается по радио, рассчитан на 10—12 мин. Поэтому увеличьте дозировку каждого упражнения в 2—3 раза. Кроме того, добавьте в комплекс этих упражнений 3—4 своих упражнения, т. е. упражнения для устранения недостатка вашей фигуры. Например, чтобы снять (согнать) жир с талии, надо обязательно включить такие упражнения:

1. Энергичные вращения туловищем с полной, широкой амплитудой движения. Это упражнение удобно выполнять при устойчивом положении ног: ноги врозь, ноги на ширине плеч. Выполняется оно только туловищем от талии, а тазовый пояс,

ноги, колени, стопы должны быть жестко закреплены и не двигаться. Их участие в этом упражнении состоит лишь в удержании раскачивающегося туловища. Если у вас нет выработанной привычки к занятиям гимнастикой и достаточного двигательного опыта, то это упражнение в первых занятиях выполняйте с небольшой амплитудой, а руки держите на талии. В последующих занятиях усложняйте его, увеличив амплитуду движения и изменив положение рук (руки свободно в стороны, руки вверх, руки вверх, сцепив кисти). Так как выполнение этого упражнения может вызывать в некоторых случаях легкое головокружение, то рекомендуется выполнять его одномоментно не более 8 раз: 4 — в правую сторону, 4 — в левую. Но этого далеко не достаточно для шлифовки талии. Включите круговые вращения туловища в начале, середине и конце занятий гимнастикой. Это же упражнение можно выполнять многократно в течение дня, в виде своеобразной физкультпаузы.

2. Круговые движения тазовым поясом. Чтобы выполнить это упражнение, надо жестко закрепить ступни ног на ширине плеч (но не более) и плечевой пояс. Если вы никогда не делали этого упражнения, то воспользуйтесь таким советом: легче всего закрепить плечи и ноги, стоя лицом к стене, шкафу, двери. Стоять нужно на расстоянии свободно согнутых рук, опираясь о стену кистями на уровне груди. Очень удобно стоять лицом к двери, опираясь руками о ее косяки (правая и левая сторона дверной рамы). Ноги должны быть слегка согнуты в коленях. Запомните это правило. Приняв удобное устойчивое исходное положение, начинайте круговые движения тазом (движения выполнять в очень медленном темпе): вперед-влево-назад-вправо; вперед-вправо-назад-влево. Это упражнение можно выполнять одномоментно до 20—30 и более раз. Чем больше, тем лучше и для формы и для гибкости талии. Эффект будет тем больше, чем лучше, жестче закреплена верхняя часть туловища. Само же упражнение нужно выполнять исключительно за счет крестцово-поясничной части туловища, а расслабленные согнутые в коленях ноги должны помочь увеличить амплитуду движения. Это упражнение можно выполнять в различном темпе — медленном, среднем, быстром, очень быстром и их сочетаниях.

Занятия гимнастикой вы можете проводить в любое время дня, когда вам это удобно. Выбирая время для гимнастики, надо учесть, что эти занятия обязательно должны сочетаться с водными процедурами, на что уходит в общей сложности не менее часа.

Занятия гимнастикой по возможности проводите на воздухе или при открытом окне, фрамуге, форточке. Это важно вот почему. Ваша специальная гимнастика — это не только проработка мускулатуры для развития мышечного корсета. Чтобы жир «сгорал», надо работать до утомления, двигаться до пота в прямом смысле этого слова. А при такой работе организма уве-

личивается потребность в кислороде. И здесь открытое окно необходимо.

И еще один совет для занятий гимнастикой. Чтобы помочь себе «утомиться» и пропотеть, одевайтесь для занятий потеплее: на трикотажное хлопчатобумажное белье (ни в коем случае не синтетическое) наденьте байковый или хлопчатобумажный трикотажный с начесом костюм. Не забывайте стирать его не реже 1 раза в неделю. Заниматься гимнастикой надо 3 раза в неделю, не менее, еще лучше ежедневно. Иначе эффект от занятий будет низким.

Вот несколько упражнений для сгонки жировых складок на шее.

1. Наклоните голову вперед, назад, в стороны, руки в стороны, на пояс и др.

2. Медленно поверните голову. Руки держите над головой (кисти сцеплены).

3. Медленно поверните приподнятую голову в положении лежа.

4. Сцепив пальцы, положите их сзади на шею (голову слегка наклоните вперед). Разогните голову назад небольшими покачивающими движениями, преодолевая сопротивление рук.

В качестве упражнений для сгонки жира на спине и плечах можно рекомендовать следующие.

1. Отведите плечи назад до сведения лопаток, затем примите исходное положение.

2. Из исходного положения руки впереди, закруглены, кисти касаются друг друга, отведите левую руку в сторону, правую вверх. Медленно наклонитесь назад и прогнитесь до предела, как можете.

3. Сидя в кресле, положите руки на подлокотники. Подтянитесь руками (как на брусьях) и опуститесь в исходное положение.

А вот упражнения для сгонки жира на животе и ногах:

1. Лежа на спине, поднимите руки вверх, а ноги — перпендикулярно телу, зажав между ступнями небольшой предмет. Описывайте круги ногами, сначала маленькие, затем большие, до касания земли. Затем, наоборот, от больших кругов перейти к маленьким.

2. Лежа на спине, поднимите руки вверх (ладонями вверх). На ладони положите по книжке. Поднимите руки на высоту 10 см от пола и сделайте ими полукруг к бедрам.

3. Сидя на полу, опираясь на локти, вытяните ноги. Поднимите и опустите ноги как можно дальше вправо, затем влево. Для усложнения упражнения можно переносить ногами какой-либо предмет, например подушечку.

4. В упоре стоя на коленях поверните туловище направо, отводя правую руку назад до отказа. То же сделайте в другую сторону.

5. Стоя на коленях, поверните туловище в сторону, руки произвольно — в стороны, к плечам вверх, на пояс, скрестно сзади. То же выполните сидя на пятках, сидя ноги скрестно.

6. В упоре лежа на бедрах прогнитесь, отводя руки вверх, ноги — назад.

7. Стоя на полу, наклонитесь и переступайте руками по полу до упора лежа; затем (также переступанием) вернитесь в исходное положение.

В сочетании с этими упражнениями полезно проводить простейший самомассаж — растирания всего тела и отдельных его частей хлопчатобумажной тканью. Самомассаж обычно применяют до гимнастики, пока кожа достаточно сухая. Но его можно выполнять и отдельно в сочетании с водными процедурами. Для растирания надо иметь два полотенца средней величины: жесткое льняное и мягкое махровое или вафельное хлопчатобумажное. Растирание начинайте легкими движениями руки в таком порядке: от периферии к центру, от дистальных, т. е. дальних, частей тела — стопы, голени, бедра, кисти, предплечья, плеча — к туловищу и сначала левую, потом правую руку. Затем массируют ноги — левую и правую. Для растирания ног и рук используется жесткое полотенце грубой фактуры, для растирания туловища — мягкое. Растирания выполняйте в три приема. Сначала легонько, как бы поглаживая, пройдитесь по всей поверхности тела, затем растирайте тело энергичнее и, наконец, снова легкие поглаживания. Растирание туловища выполняйте в таком порядке: подъягодичные складки, ягодицы, поясница, талия (справа и слева), живот, шея, верхняя часть грудной клетки, грудь, плечи, спина. Ноги и туловище растирайте двумя движениями: первое — по горизонтали, второе — по вертикали, снизу-вверх.

При растирании следуйте непременному правилу: полотенца и белье всегда должны быть чистыми. Если есть возможность, эту процедуру лучше выполнять обнаженной, но можно надеть и легкое белье: трусики и лифчик.

Водные процедуры также сочетайте с гимнастикой. Для полных девушек в этой процедуре рекомендуется вода контрастных температур: холодная и горячая. Порядок приема процедуры такой: обмывание горячей водой с мылом (5—7 мин), обливание холодной водой (терпимой для вас) (1—2 мин), обливание горячей водой (2—3 мин), холодной (1—2 мин), горячей водой (2—3 мин) и снова холодной водой (2—3 мин). После этого вытритесь и легко разотритесь. Водная процедура займет у вас примерно 15—20 мин. Никаких кремов, никакой косметики. Важно лишь одно — подобрать соответствующее для вашей кожи мыло. Если нет условий для полного обливания, то можно обливать тело частями: лицо, туловище, ноги. Но не забывайте вылить горячую воду после первого обливания, сполоснуть тазик и вновь налить в него горячей воды.

Рекомендации по диете можно свести к следующему:

1. Если у вас повышенный аппетит и вы очень любите булочки и сладкое, то научитесь выходить из-за стола с несколько неутоленным чувством сытости: «Еще могла бы, еще хотела бы чего-нибудь съесть, но не буду».

2. Ешьте больше овощей и фруктов. Вы добьетесь чувства сытости, но эта пища не будет способствовать отложению жира.

3. Последняя еда (желательно не обильная) должна быть не позже 6 часов вечера.

Итак, «пухлые» толстушки, если вы не хотите со временем перейти в категорию «рыхлых» толстушек, то включите в режим вашей жизни занятия гимнастикой, самомассаж, водные процедуры и соблюдайте рекомендованную диету.

Стройные девушки плотного сложения как будто без всяких на то оснований обычно оценивают себя толстушками. Но некоторые основания для такой самооценки у них все же есть. Во-первых, они выглядят довольно упитанными. Во-вторых, они чувствуют себя тяжелыми (костная и мышечная ткани по удельному весу довольно тяжелые). И наконец, самое главное — им больше всего присуще чувство неуклюжести своего тела и неловкости своих движений. Мышцы у них недостаточно эластичны, гибкость тоже невелика. Чтобы мнимой толстушке избавиться от комплекса своей неуверенности, неуклюжести, излишней плотности, можно дать лишь один совет — больше двигаться, и лучше всего под музыку, вырабатывая пластику движений. А занятия гимнастикой у плотных толстушек должны быть в отличие от «пухлых» ежедневными, по 15—20 мин. Эти же занятия можно разбивать в течение дня на две-три серии по 5—7—10 мин.

Для занятий гимнастикой надо подбирать (кроме общеизвестных упражнений) упражнения в равновесии, балансировании, расслаблении и стараться выполнять эти упражнения не резко, а мягко, плавно, в медленном ритме. Полезен и самомассаж в том же виде, в каком он рекомендуется девушкам из группы «пухлых» толстушек. Что касается водных процедур, то при сохранении того же порядка приема они должны быть менее контрастными, без резких переходов от горячей к холодной воде, и наоборот.

Вот несколько специальных гимнастических упражнений для девушек плотного сложения:

1. Лежа на спине, на счет 1—8 расслабьтесь, на счет 1—2 напрягитесь. Повторите это упражнение 4—6 раз.

2. Лежа на спине, руки положите свободно на голову, полностью расслабьтесь, затем, напрягая мышцы всего тела, вытяните руки вверх и прогнитесь так, чтобы поясница не касалась пола.

3. Лежа на животе, руки вдоль туловища, расслабьтесь, затем, медленно напрягаясь, отведите ноги назад, руки вверх, голову поднимите вверх и прогнитесь.

4. Сидя на пятках, руки сзади, пальцы сцеплены, на счет 1—8, сгорбившись, согните спину, на счет 1—4 прогните ее.

5. Стоя на коленях, опуститесь в сед на пятки, согнув спину, и вернитесь в исходное положение, разогнув спину.

6. Выполните то же упражнение, но опуститесь в сед на полу с поворотом туловища направо, затем налево.

Вялые и худые девушки относятся к типу астенического сложения. Они имеют малый вес, тонкую кость, эластичные мышцы. Вялость первых, как правило, проявляется у высокорослых астенических девушек в те периоды, когда у них резко увеличивается рост. Но это явление временное. Миниатюрные астенички всегда энергичны. Худеньких девушек (и высоких и маленьких) больше всего волнует не сам факт небольшого веса, а тонкие (как «спички») ноги, недостаточно очерченные линии талии, груди, таза. Таким девушкам можно посоветовать гимнастику с включением в нее упражнений на «проработку» мышечного «корсета» для того, чтобы увеличить массу мышечной ткани, перевести мышцы из вялого состояния в более активное. Комплекс гимнастических упражнений для худых девушек нужно подбирать по анатомическому принципу.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ШЕИ, ПЛЕЧ, РУК, НОГ, ТАЛИИ

1. Напряженные сгибания и разгибания рук в локтевых суставах в положении стоя.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

3. Растягивание резинового бинта или эспандера.

4. Медленные приседания на полной ступне, желательно в различных танцевальных позициях ног. Эту группу упражнений надо выполнять с помощью опоры, держась за спинку стула, кровати и т. д.

5. Равновесия поочередно на правой и левой ноге со счетом не менее 12—16.

6. Прыжки на обеих ногах — в длину с места, в высоту на месте, в высоту на месте с поворотами.

7. В положении лежа на животе медленные и напряженные отведения ног назад, прогибаясь в пояснице.

8. То же в положении лежа боком.

9. В положении упора сделать круг (ось круга — пальцы ступней), переступая руками вправо, затем влево.

10. То же, но ось круга — место опоры рук, а переступания по кругу делать ногами.

Что касается приемов самомассажа, то первой группе девушек (вялые) рекомендуются энергичные растирания, а второй — спокойные поглаживания и растирания. При водных процедурах первым рекомендуется более контрастная температура, а вторым — меньшая разница в температуре воды.

Относительно питания можно посоветовать и тем, и другим повысить аппетит по рекомендации врача, а перед сном выпивать стакан молока с булкой, съедать немного каши, сваренной на молоке, или с маслом. И обязательно побольше бывать на воздухе.

Теперь несколько слов о так называемых возрастных «дефектах» фигуры. Как все школьники старших классов, вы, девочки, переживаете один из сложных периодов своего развития. В медицине он называется пубертатным, пубертатно-юношеским, в педагогике — трудным, в обиходной речи — переходным. Период пубертатно-юношеского возраста — это период перехода детского организма в зрелый, период закладки потенциальных жизненных сил личности девушки, рубеж к периоду зрелости и обладанию всеми своими духовными и телесными силами.

Однако до рубежа «обладания всеми своими силами» девочка проходит так называемый период вытяжения — неуклюжей узкогрудости, голенастости, непропорциональной длинноногости и коротконогости. Затем наступает период округления — период девичьей «пухлявости», иногда приобретающей формы чрезмерной полноты. И все эти «вытяжения», «округления», как правило, сопровождаются неуклюжими, неловкими движениями, неправильной, а порой и некрасивой манерой держать свое тело.

Это может проявиться, когда девочка вдруг обнаружит, что стала очень худой и очень высокой («выше всех мальчиков в классе») или слишком полной, как ей кажется («толще и жирнее всех в классе»). Эти «открытия» приносят девочке душевные страдания. Страх быть неуклюжей и нескладной заставляет ее искать уединения, скрываться от посторонних глаз. Она начинает горбиться, сутулиться, выпячивать живот, «сжиматься», чтобы скрыть развивающуюся грудь. Она пытается стать меньше ростом и тоньше, быть незаметной, в стороне, особенно на уроке физкультуры, когда одета в спортивную форму. Такой душевный настрой и пассивность к движениям незамедлительно сказываются на формировании фигуры, осанки и ловкости движений. Тело становится нескладным, движения неуклюжими, осанка некрасивой.

Таким переживаниям подвержены особенно те девочки, у которых развитие в этот период идет ускоренными темпами или сдвинуто на более ранние сроки. Ведь эти девочки не знают о том, что бывает такой момент, когда они опережают в развитии своих одноклассников — мальчиков. В подростковом возрасте мальчики отстают от девочек примерно на два года, но к юношескому возрасту они успевают догнать и перегнать девочек по весу и длине тела.

Путь от девочки-ребенка 10—11 лет к девочке-подростку 12—14 лет и к девушке 15—17 лет по времени составляет в среднем всего лишь 4—8 лет. Но за этот период девочка переживает не одну бурю, не одно испытание. Меняются двигатель-

ные возможности от неуклюжести до грациозности, меняются внешний облик, пропорции тела, вес («то ты слишком толста, то ты слишком худа»). Одни из вас тяготятся чрезмерной физической развитостью, горбятся, стараются казаться меньше, другие страдают от своей «недоразвитости». Каким бы ни был темп развития в переходный период — бурный, ускоренный, сглаженный или растянутый на много лет, в каждом случае можно уловить период наибольшей дисгармонии строения фигуры и ее пропорций, координации движений и манеры держать свое тело. Проявления наибольшей дисгармонии бывают в периоды резких скачков, т. е. больших прибавок длины тела и длины ног, резких изменений пропорций и веса тела.

Но и в том и в другом случае, если в этот период не заняться собой, эти дефекты могут наложить свой отпечаток на облик девушки. У нее зафиксируется и останется надолго грузная или тощая фигура с плохой некрасивой постановкой корпуса, тяжелой походкой, неуклюжими движениями. А с возрастом эти дефекты проявятся еще более резко. Многие недостатки в строении фигуры, в осанке, неуклюжесть движений взрослых — следствие неправильного двигательного режима в детстве, отрочестве и юношестве.

Так не упускайте своих возможностей, пользуйтесь достижениями гигиены и культуры движений. Они помогут вам обрести бодрость, уверенность в себе, хорошее настроение, и вы сможете легко перенести и пережить период возрастных «дефектов» фигуры. Ведь эти «дефекты» у многих вызывают плохое настроение, неуверенность в себе, конфликтность, замкнутость, отчуждение от друзей и родителей. Вы должны знать, что они преходящи и связаны с той громадной перестройкой в организме, которая превращает неуклюжую девочку-подростка, похожую на «гадкого утенка», в очаровательную, полную душевных сил и телесной красоты девушку.

Период своей кажущейся вам «ужасной» нескладности одни из вас уже пережили, других она ждет впереди, а третьи ее особенно не ощущают потому, что у них формирование растянуто на много лет и потому нескладности сглажены, не так остро проявляются. Но всех — и первых, и вторых, и третьих — впереди ждет период ощущения и сознания гармонии всех своих духовных и телесных сил. Он наступает как открытие, как прозрение.

ГРАЦИЯ

Грация в толковых словарях русского языка переводится как «прелесть», «изящество», «красота движений». В литературе и обиходной речи встречаются такие словосочетания: «грациозная девушка», «грациозные движения», «грациозный танец» и др.

Грация делает зримой истинную красоту женщины. Можно встретить красивую девушку прекрасного сложения, с лицом мадонны. Но если у нее дурные манеры, движения и жесты резкие и грубые, что можно сказать о ней? Красота такой девушки, не освещенная грацией движений, пластичностью поз и благородством манер, «дисгармонична» и всегда будет вызывать досаду и недоумение у окружающих.

Понятие грации — приобретение XV в. Наиболее активный интерес к этому качеству красоты был проявлен именно в эпоху Возрождения. Каноны, измеряемые нормами гармонии, пропорциями, к этому времени уже были недостаточны для оценки красоты и природы. Эпоха Возрождения внесла в понятие красоты активную, деятельную динамическую силу, которая может изменять, развивать, нарушать меру и соразмерность частей. Форму стали связывать с ее основной сутью — функцией. Поэтому живописцы того времени, если хотели подчеркнуть грациозность свой модели, делали ее шею «лебединой», т. е. более тонкой и вытянутой, плечи — узкими, талию — тонкой. И, напротив, если хотели подчеркнуть грубую силу, то утолщали шею, ноги, руки, увеличивали ширину плеч и массивность головы.

Известный гуманист Витторино да Фельтре основой грации считал способность человека легко и свободно владеть своим телом, а средством ее воспитания — занятия различного рода физическими упражнениями и играми. Его кредо: поэзия и риторика должны воспитывать у человека способность самостоятельно и хорошо говорить, музыка — чувствовать гармонию, а гимнастика должна научить гармонии и грации движений.

Таким образом, грацию начинают понимать как особое свойство движений человека — их легкость, изящество, ловкость, пластичность. В жизни нередко бывает так, что некрасивую де-

вушку с неправильными чертами лица и пропорциями тела признают прелестной чаровницей.

Принято считать, что природа щедро наделяет женщину такими атрибутами красоты, как стройность фигуры и естественная грация движений. Но одни умеют пользоваться дарами природы и сохранять их в течение всей жизни, другие теряют их либо из-за неверных понятий о красоте, либо из-за лени, невежества, недостатка знаний и навыков личной культуры.

Такую потерю природного дара вполне можно допустить относительно графини Бетси у Л. Н. Толстого. Она была высокой и стройной женщиной с прямым станом, но не обладала грациозностью движений. Она потеряла природную способность женщины к изяществу и приобрела неестественные, ей несвойственные, принужденные манеры. Л. Н. Толстой не раз подчеркивает манерность, неестественность движений, нарочитую величавость графини Бетси, противопоставляя ей Анну Каренину. Вот какой увидел впервые Анну Вронский: «Каренина стояла неподвижно, держась чрезвычайно прямо, и глаза ее улыбались... Она вышла быстрою походкой, так странно легко носившею ее довольно полное тело».

А вот другая грациозная и изящная женщина, но полная и высокая — Грушенька. Вспомните такие строки: «Это была довольно высокого роста женщина... — полная, с мягкими, как бы неслышными даже движениями тела... Было и еще что-то в ней... именно опять-таки эта мягкость, нежность движений тела, эта кошачья неслышность этих движений». А вот как Л. Н. Толстой пишет о худощавой, небольшого роста, но очаровательной Соне: «Соня была тоненькая миниатюрненькая брюнетка с мягким, оттененным длинными ресницами взглядом, с желтоватым оттенком кожи на лице и в особенности на обнаженных худощавых, но грациозных мускулистых руках и шее. Плавностью движений, мягкостью и гибкостью маленьких членов и несколько хитрою и сдержанною манерой она напоминала красивого, но еще не сформировавшегося котенка».

Посмотрите... Высокая, полная Грушенька и миниатюрная Соня. Они совершенно противоположны по типам телосложения. Но каждую из них великие авторы наделили одной и той же чертой — грациозностью движений. И это делает их неповторимо красивыми.

Примером высшего совершенства движений и грации можно считать, например, мастерство замечательной балерины нашего времени Галины Улановой и юной балерины Надежды Павловой. Их мастерство — вершина одухотворенной грации, сплав движений души и тела. Можно еще вспомнить балерину другого времени — Анну Павлову, чье мастерство движений современники считали неповторимым. Воздушности и грациозности ее поз и движений посвящена большая литература. Но если отвлечься от красивых слов о грациозности движений Анны

Павловой, то можно сказать — она имела хорошую основу для проявления воздушности: крупную устойчивую функционально развитую стопу, малый вес и большой запас двигательного (танцевального) опыта, который она создавала ежедневными занятиями.

По поводу грации движений сказано много слов. Но где грань между красивыми и некрасивыми, грациозными и неграциозными движениями? Из чего слагается грация движений?

Оценить грацию движений можно по походке, жестам рук и некоторым позам. Походка может быть быстрой, легкой, семенящей, величественной, тяжелой, с широким или коротким шагом, с прямым или раскачивающимся корпусом тела, с широким или коротким размахиванием рук. Движения и жесты рук могут быть плавными, быстрыми, вялыми, резкими, грубыми, мягкими, ритмичными, суетливыми и т. д.

Чем больше разнообразие жестов, движений и поз, которыми вы пользуетесь, тем больше диапазон двигательных возможностей. Позы, движения, жесты должны иметь свое строгое назначение.

Есть позы, движения, жесты, предназначенные для мест отдыха, пляжа, леса, спортплощадки, зала. В пределах возможного (насколько позволяет обстановка, в которой вы в это время находитесь) позы могут быть свободными, расслабленными, но без следа развязности. Движения могут быть широкими и резкими, но не грубыми. Но в транспорте, в школе, на лекции, уроке, работе движения, позы, мимика должны быть строгими, сдержанными, собранными, спокойными. Если человек груб, дурно воспитан, как бы ни был он красив лицом, хорошо сложен, ловок в движениях, от его телесной привлекательности ничего, кроме плохого впечатления, не останется.

Есть жесты, движения, позы, которые никто не должен видеть и которые позволительны только в интимной обстановке. Например, чувство неловкости и стыда вызывает человек, который «на людях» ковыряет в ушах, носу, зубах, почесывается, причесывает волосы, стряхивает их с плеч на окружающих, а небрежные позы сидя, развалясь, вытянув ноги не только вызывают неприятное чувство, но и мешают окружающим. Движения и позы, жесты и мимика, какими бы они ни были — красивыми или некрасивыми, удобными или неудобными, — не должны мешать окружающим.

Итак, что есть грация? Что это за особое свойство движений тела, которыми наделяют своих героинь писатели, поэты, скульпторы, художники? Можно ли этому свойству движений дать более ясную и четкую характеристику, нежели красивое слово «изящество»? Можно ли сказать, какова же основа этого свойства движений — природная или обретенная опытом, как и многое из того, чем овладевает человек в процессе своей жизни?

Конечно, среди вас можно встретить девушку от природы особо одаренную грацией движений. Но, скажем откровенно, такая одаренность — явление редкое. У большинства же грация, изящество, легкость движений приобретаются с помощью опыта, практики, тренировки.

Что это так, можно убедиться на таком примере. У маленьких детей многие движения имеют свою особенность. Они неуклюжи. «Грациозной неуклюжестью» называют эту особенность движений детей дошкольного возраста. И действительно, их движения вызывают у нас чувство умиления. Но если «грациозная неуклюжесть» не перерастет себя и останется застывшей формой движений у девочек и мальчиков старших классов, то она превратится в дефект движений.

Присмотритесь, например, внимательно к движениям руки младших школьников. Вы заметите, что кисти их рук часто раскрыты веером — пальцы держатся не сомкнуто, а врозь (растопыренные пальцы). Этим детям такие движения свойственны, так как у них еще не завершено развитие кисти. Но, к сожалению, такие движения иногда сохраняются и у взрослых. Это происходит оттого, что они не приобрели опыт ручных движений в детстве, отрочестве, юности: не рисовали и не лепили, не шили и не мыли, не пилили и не рубили, в мяч не играли, одним словом, не развивали руку. Ленивые руки застыли в своей недоразвитости, неуклюжести и стали неумелыми руками. О какой уж грациозности движений рук здесь можно говорить?

То же можно сказать о походке и движениях ног, тела. Косолапая, скачущая походка, шаги на носочках и согнутых коленях, шаги «движками», когда выпрямленная нога, не сгибаясь в колене, продвигается вперед, почти не отрываясь от пола, у маленького ребенка выглядят очаровательными. Но ведь такие особенности походки малого ребенка нередко встречаются у взрослых юношей, девушек. Особо неуклюжими и дефектными выглядят они у молодых девушек. Неуклюжие, несоразмерные движения девушки так не сочетаются с ее юностью, что могут вызвать досаду и недоумение у окружающих: как это ее портит, неужели нельзя научиться более красиво двигаться?

Действительно, неужели нельзя научиться красиво двигаться каждой из вас? Ведь известно, что легкость, ритмичность, ловкость, изящество, грациозность движений создаются, развиваются двигательным опытом, хотя бы тем двигательным опытом, который вам вполне подвластен, — ежедневной гимнастикой: утренней, вечерней или специальной, которая вам предлагается, например, в этой книге. Такие занятия могут быть основательной базой для того, чтобы свойственные вам движения развивать до их совершенной, завершенной соразмерности — до грациозности.

Предлагаем несколько упражнений для развития изящества движений рук, ног, тела. По 2—3 таких упражнения включите

в комплекс занятий гимнастикой, который приводится в главе «Фигура» (см. с. 22).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПЛАСТИЧНОСТИ РУК

1. Встаньте в удобную стойку, руки вперед, ладонями книзу, пальцы врозь. В удобном для вас ритме поочередно соединяйте каждый палец левой руки с большим пальцем; то же — правой рукой; то же — одновременно двумя руками.

2. Выполните первое упражнение с закрытыми глазами.

3. Поднимите руки вперед, так, чтобы кисти касались, а пальцы были сомкнуты. Поочередно сгибайте кисти в лучезапястных суставах.

4. Вытяните руки вперед, сомкните кисти. Переплетая пальцы, сделайте выкрут руками дугами вниз-вперед, а затем дугами снизу-вверх-вперед.

5. Поднимите руки вверх-наружу. Последовательно расслабьте («уроните») кисти, предплечья, плечи.

6. Примите основную стойку, затем поднимите руки вверх, кисти свободно закруглите. Опуская правую руку в сторону ладонью вверх, поверните голову вправо и слегка откиньте ее назад Посмотрите на кисть правой руки; то же в другую сторону. Выполняйте это движение в разном ритме (медленно и быстро), плавно и резко.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПЛАСТИКИ ДВИЖЕНИЙ ТЕЛА

1. В основной стойке поднимите руки в стороны ладонями кверху. Дугами вперед соедините кисти тыльной стороной и дугами назад разведите руки в стороны до отказа. Выполните упражнение 4—6 раз в медленном темпе, затем 4—8 раз в быстром или очень быстром темпе. Закончите упражнение в медленном темпе.

2. Из основной стойки наклонитесь вперед (руки «висят» расслабленно), затем, выпрямляясь, прогнитесь в грудной части позвоночника (руки вниз-наружу). Выполняйте упражнение в медленном темпе, постепенно его убыстряя, и закончите в медленном темпе.

3. Примите основную стойку. Согните правую ногу вперед, отведите правую руку в сторону, левую вперед. Медленно поменяйте положение рук и ног.

4. Стоя на левой ноге (правая согнута на носке, руки на пояс), медленно поочередно меняйте положение ног.

5. В положении сидя на пятках, руки вперед медленно смените положение туловища: сядьте справа, руки влево; сядьте слева, руки вправо.

6. С опорой рук о спинку стула, стоя на носках, сделайте несколько пружинящих покачиваний.

7. С опорой о спинку стула поднимитесь на носки, хорошо выпрямитесь, затем сделайте полуприсед на ступне левой (правой) ноги (другая остается на носке); выпрямляясь, снова встаньте на носки и присядьте на другой ноге. Выполнять упражнение следует плавно, упруго и без толчков.

8. С опорой выполните 2—4 пружинящих движения ног с последующей остановкой на носках; то же на полуприседе; то же с остановкой на одном носке (свободная нога сгибается вперед или назад).

9. С опорой стоя на носках сделайте полуприсед, согните ноги в коленях, а затем резко выпрямитесь.

10. С опорой сделайте приседания в I и II позициях. При выполнении этого упражнения вся фигура должна быть подобранной. Надо сделать некоторые усилия, чтобы держать туловище вертикально, приседая, не выпячивать ягодицы. Движение выполняется непрерывно, плавно, с оптимальным напряжением, без задержки в конечном положении приседа.

11. Ходьба по веревке. Положите на пол скакалку или бельевую веревку. Идите по ней так, чтобы носки ног охватывали веревку снаружи, а пятки держите внутрь. Руки держите свободно в стороны, ладонями вверх.

12. Ходьба по плашкам. Положите на пол листы бумаги (плашки). Идите по этим плашкам медленно, наступая с носка (руки в стороны или за голову).

13. Ходьба по «лестнице». Поставьте на пол невысокую скамеечку или табуретку. Взойдите на нее, затем сойдите в таком порядке: шаг правой, шаг левой — взойти; шаг правой, шаг левой — сойти. Выполняйте это упражнение 2—3 мин в быстром и медленном темпе.

Включите в занятия гимнастикой также шаги галопа, польки, вальса.

Для выполнения этих упражнений необходимо соблюдать следующие условия: корпус держать прямо, плечи должны двигаться по прямой линии, параллельной полу (без вертикальных колебаний), живот и таз нужно подтягивать, а не выпячивать и не отставлять; шаги должны быть короткими.

Характер движений человека в значительной степени зависит от его одежды и обуви. Дело не в том, нарядная она или будничная, старая или новая, модная или немодная. Главное здесь — удобна ли она? Например, тесная, узкая или большая, болтающаяся на ноге обувь не только портит настроение, вызывает потертости, мозоли, но и искажает походку: шаг становится либо шаркающим и семенящим, как у стариков, либо слишком широким, либо тяжелым, с раскачиванием корпуса. И во всех этих случаях из-за неудобства обуви сгибаются, сутулятся плечи, опускается голова. То же можно сказать и об одежде. Чтобы одежда соответствовала своему назначению, она должна отвечать определенным гигиеническим требова-

ниям. Размеры и покрой ее должны быть такими, чтобы она не затрудняла кровообращение и дыхание, не стесняла движений, не вызывала потертостей кожи грубыми швами, складками. Поэтому надо научиться при подборе одежды следить, чтобы вырезы, проймы, пояса, резинки, воротнички, манжеты не были бы узкими и тугими.

Одежда современной моды — длинные и короткие платья, брюки, спортивные кофты, куртки, жакеты — очень удобна для различных случаев жизни, но не следует забывать, что держаться и двигаться необходимо сообразно ситуации. Например, если вы надели брюки, то широкий шаг и энергичная походка вполне допустимы, но в длинном платье шаг должен быть коротким, мягким, неторопливым.

ОСАНКА

Слово «осанка» широко используется в художественной литературе и разговорной речи. Л. Н. Толстой, чтобы подчеркнуть красоту Анны Карениной, наделил ее гордой осанкой и особым, ей одной свойственным «движением походки, склона плеч и постанова головы». А. Блок в понятие «осанка» вложил не только эмоциональный настрой, но и выразил социальную суть событий того времени:

« — Поддержи свою осанку!
— Над собой держи контроль!
— Не такое нынче время,
Чтобы нянчиться с тобой!»

Из этих примеров как будто следует, что словом «осанка» выражены совершенно разные понятия. В первом речь идет о красоте телесного склада женщины, во втором — о душевном складе человека.

В словаре русского языка осанка определяется как внешность, манера держать себя.

Осанка — это манера держать свое тело, это навык, который внешне фиксирует запас телесных и душевных сил человека.

Красивая осанка, красивая манера держать свое тело, как и все наши умения, навыки, привычки, создается воспитанием, обучением и тренировкой. Причем тренировкой длительной и постоянной. Можно задать вопрос: почему для выработки правильной осанки требуется длительная и систематическая работа? Дело в том, что поза правильной осанки для нетренированного человека очень утомительна. Для ее поддержания в течение длительного времени (например, в течение целого дня) надо иметь не только достаточную культуру мускулов тела. Надо иметь еще достаточный запас прочности — достаточный запас тренированности тех мышц, которые держат тело в позе правильной осанки. Прямое положение тела, т. е. правильную осанку, относительно легко соблюдать в движении, в ходьбе. Но при длительном статическом положении тела стоя или сидя (особенно на неудобной мебели) сохранять правильную осанку чрезвычайно трудно даже для занимающихся спортом.

Одним из доказательств того, что «прямая» стойка в позе

правильной осанки утомительна для продолжительного статического положения тела, могут служить рекомендации художников и скульпторов. Позы правильной осанки, позы «прямой» стойки для натурщиков используются довольно редко и лишь с той целью, чтобы познакомить учеников с формами и пропорциями фигуры человека, или в тех случаях, когда этого требует композиционный замысел рисунка. Для продолжительных же этюдов рекомендуется выбирать только устойчивые и незатруднительные позы. Поэтому излюбленными позами для таких этюдов являются варианты вольной (удобной) стойки, когда туловище спокойно расслаблено, почти вся тяжесть тела падает на опорную ногу, а другая, слегка согнутая в колене, немного отставлена вперед, в сторону или назад, положение рук произвольное, удобное. В такой позе может сохраняться довольно длительное время естественное положение тела. Если натурщик обладает хорошо тренированным навыком «прямой» стойки (осанки), то даже в этом случае ему рекомендуется для удобства и большей устойчивости принять положение «прямой» стойки, но на широко расставленных ногах.

Можно ли выработать правильную осанку без специальной тренировки, только лишь подражая избранному идеалу, стремясь все время держаться прямо и красиво? Нет, нельзя!

За эталон красивой осанки, которому надо подражать, обычно принимают осанку балерины. Но ведь на постановку осанки у балерин, как на один из важных показателей профессионального мастерства, уходят многие годы упорного труда. Об этом пишут педагоги-хореографы, писатели и журналисты. Например, журналистка Н. Плеханова (журнал «Юность», 1973, № 3) пишет о том, что ученицы V класса хореографического училища уже совсем похожи на балерин. И неестественно вывернутой балетной походкой. И слегка надменной осанкой, той самой осанкой, которая отличает балерин от всех остальных женщин. Строго стройная спина, изящно развернутые плечи, гордая голова, то, с чего начинается внешний облик балерины и на что уходят годы и годы труда.

Известный педагог Ленинградского хореографического училища А. Ваганова в своей книге «Основы классического танца» пишет, что ежедневные занятия балерины с первых шагов обучения до окончания карьеры начинаются с установки: «Взять позу», «Взять фигуру», ибо основа всякого па — правильно поставленный корпус. Даже простейшие хореографические упражнения, например приседания, равновесия, не вводятся в занятия до тех пор, пока мышцы недостаточно укреплены и не выработан правильный навык держания корпуса.

Для занятий хореографией непременным условием является не только сама «установка» тела в правильную позу, но и «жесткая обтяжка» (обрамление) его мускулатурой, т. е. умение «правильно брать в работу» все мышцы.

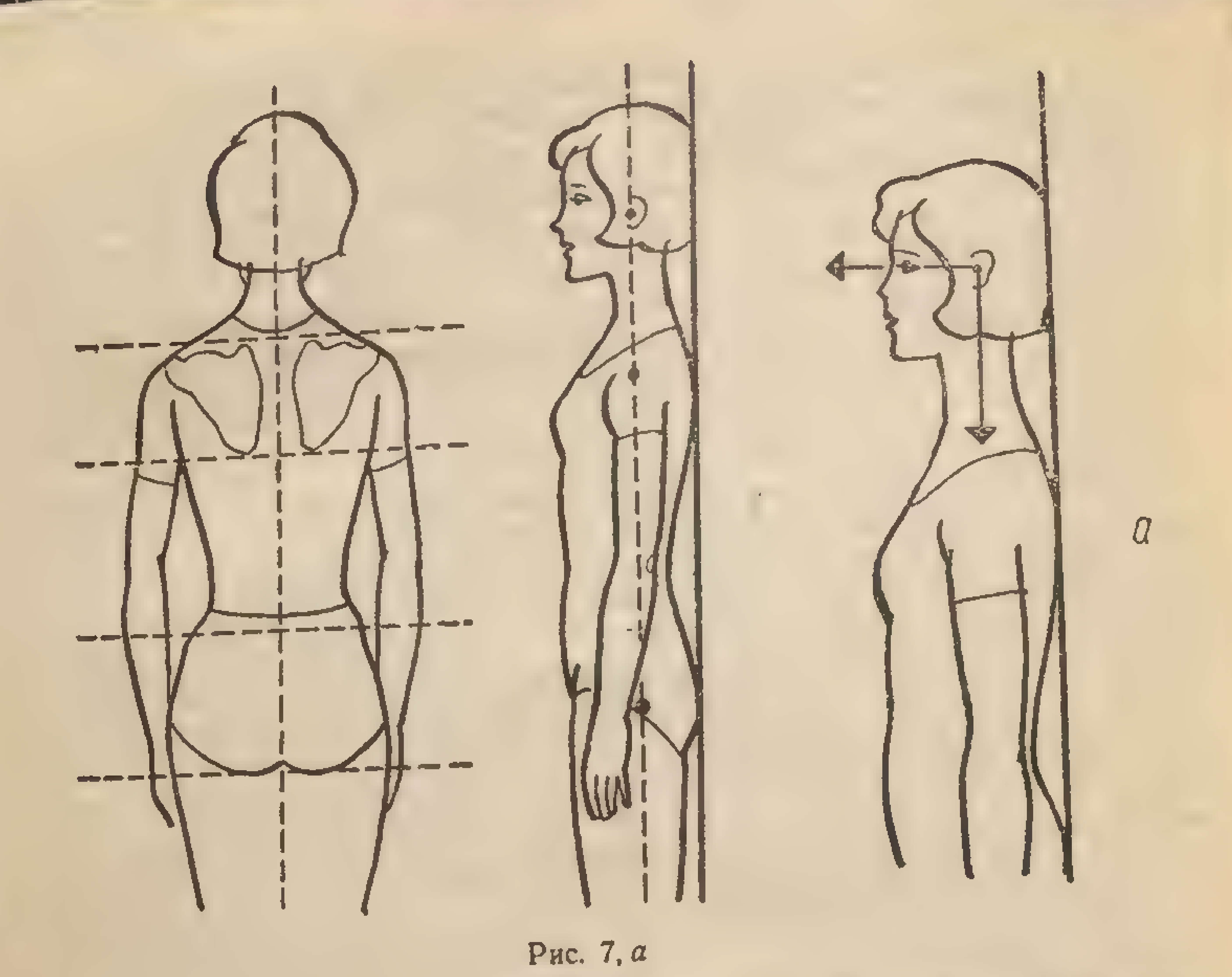


Рис. 7, *а*

Формированию постановки «корпуса» у балерины посвящается вся жизнь. А что же можно сделать нам?

Что ж, мы тоже можем взять на вооружение красивой постановки корпуса кое-что из арсенала хореографии. Но прежде чем выполнять эти упражнения, нужно знать признаки правильной и неправильной осанки.

Установка тела в позе правильной осанки должна быть предельно приближена к вертикальной оси. Вертикальная ось тела должна соединить точки стреловидного шва черепа, наружного слухового прохода, шестого-седьмого шейного и одиннадцатого-двенадцатого грудного позвонков, головки бедренной кости, передней поверхности коленного сустава и ладьевидной кости стопы (рис. 7, *а*). При таком положении тела все части фигуры, особенно позвоночник и стопы, обладают наилучшими возможностями пружинить и амортизировать толчки и сотрясения во время движений, ходьбы, бега, прыжков, а руки — соразмерять физические усилия. Во фронтальной плоскости (вид с лицевой плоскости и вид со спины) в позе правильной осанки все части фигуры должны устанавливаться так, чтобы симметричные точки правой и левой стороны тела располагались по горизонтальным линиям.

Как же проверить свою осанку? Простейший способ проверки осанки, который легко осуществить в домашних условиях,

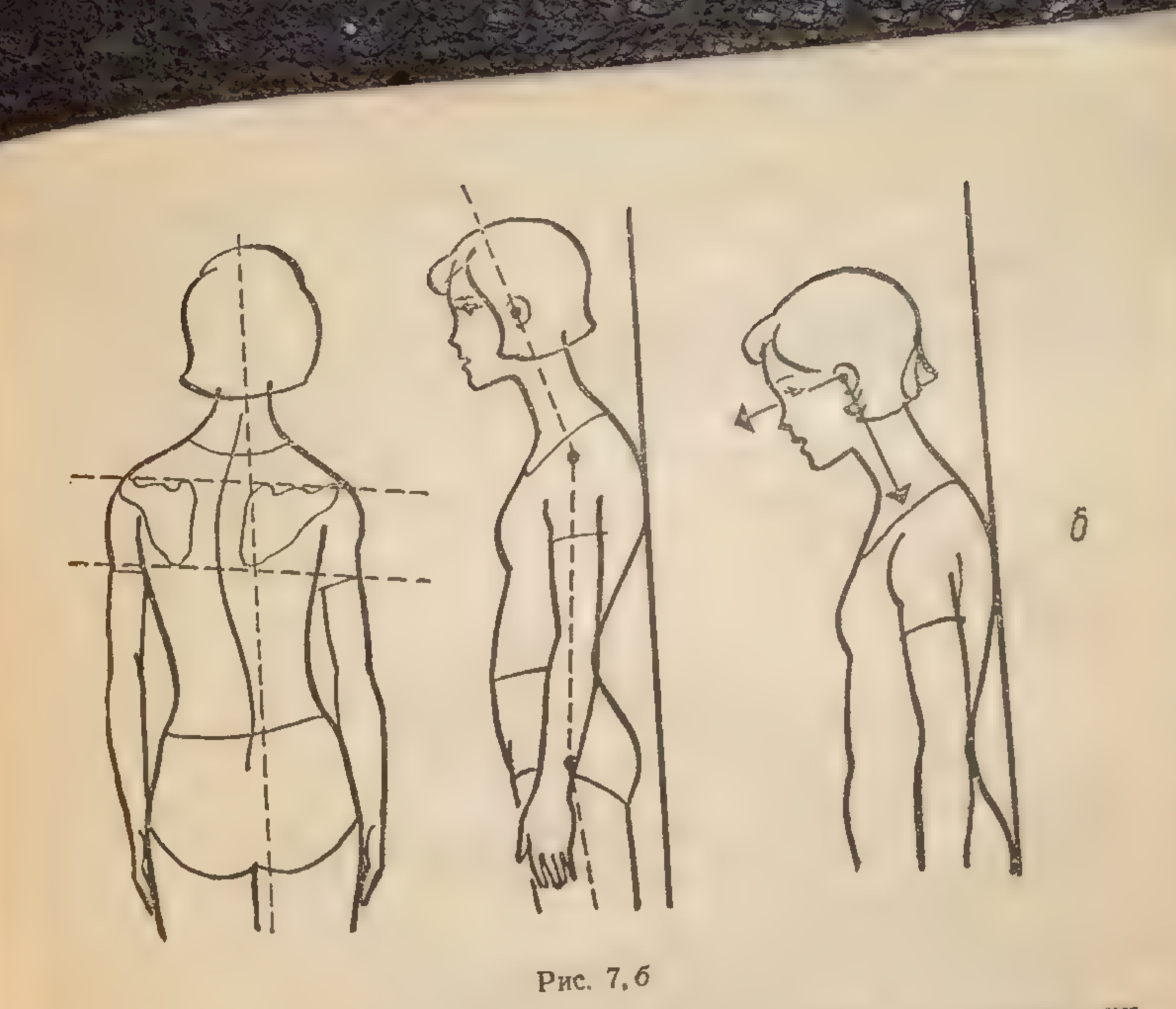


Рис. 7, *б*

следующий. Станьте у вертикальной плоскости (у стены или у двери с ровной поверхностью), касаясь ее затылком, спиной, лопатками, плечами, ягодицами, пятками. В этом положении «подтяните» свое тело так, чтобы голова установилась в такое положение, когда козелковая точка находится на одной горизонтали с нижней границей носа, и чтобы к вертикальной плоскости прилегли плечи, лопатки, икроножные мышцы. Положение правильной осанки в лицевой плоскости проверяется по вертикальной линии, нарисованной на зеркале.

Для неправильной осанки характерны следующие признаки: выдвинутая за продольную ось тела голова (опущенная или запрокинутая голова); сведенные вперед, напряженно поднятые плечи или асимметричное положение плеч; выпяченный живот, излишне увеличенный поясничный изгиб, отставленный назад таз; круглая спина и запавшая грудная клетка (рис. 7, *б*).

Красивая, правильная осанка тренируется с помощью специальных упражнений. Основа этих упражнений — позные рефлексы. Как применить их для формирования осанки, можно увидеть на таком примере. Станьте в стойку «смирно». Постарайтесь выполнить ее правильно — выпрямитесь и подтянитесь. После того как вы зафиксировали стойку «смирно», резко опустите голову, наклонив лицо вниз. При этом движении вы заметите, как неожиданно и быстро сломалась вся ваша вы-

прямленная поза тела: непроизвольно свелись вперед плечи, согнулась спина, прогнулась поясница, а живот выпятился вперед. Такое изменение позы тела связано с тем, что опущенное положение головы рефлекторно расслабляет те мышцы туловища, которые должны поддерживать тело в заданной позе в вертикальном положении. Если голову поднять вверх, все тело невольно «подтягивается», плечи расправляются, спина выпрямляется, живот поджимается. При таком положении головы человек непроизвольно принимает позу правильной осанки. Поэтому при обучении осанке используются знания о механизме позных рефлексов и большое внимание уделяется тренировке правильной постановки головы.

Однако для тренировки правильной осанки недостаточно обучиться только лишь тому, чтобы уметь красиво поднимать голову. Надо еще натренироваться носить ее гордо, независимо от собственных эмоций. Для этого тренируют «мускульный корсет», т. е. те группы мышц, которые держат тело в позе правильной осанки. А таких мышц, поддерживающих позу, у человека довольно много.

Для того чтобы принять позу правильной осанки, надо установить и зафиксировать всю систему скелета в строго определенном порядке. Эту работу по одной лишь установке тела в заданную позу выполняют около трехсот больших и малых мышц. В поддержании позвоночного столба принимает участие около ста пятидесяти мышц, а два десятка мышц уравновешивают голову. «Работают», т. е. сокращаются, эти мышцы с такой силой, которая должна обеспечить выполнение именно заданной позы.

Чем ближе собрана установка различных звеньев тела к вертикальной оси, тем проще держать свое тело к идеальному варианту осанки. Такая установка тела осуществляется слаженной работой специально натренированных мышц «мускульного корсета» тела: плечевого и тазового пояса, мышц туловища, крестцово-поясничной области и брюшного пресса, мышц ног. «Ошибка» какой-нибудь одной или нескольких мышц при выполнении заданной позы ведет к разрушению всей системы. Поэтому тренировка правильной осанки должна осуществляться на фоне развития и укрепления тех мышц, которые помогают установить тело в нужную позу и обеспечить устойчивое и длительное сохранение этой позы. Чем больше натренирован «мускульный корсет» тела, тем слаженней работа мышц при поддержании правильной осанки.

Такая слаженность, гармония игры мышц является отличительной чертой осанки балерин. Поэтому хорошую осанку вы сможете сохранять только в том случае, если натренируетесь держать и нести свое тело так прямо и легко, как будто вытягиваетесь вверх, а не оседаете, не раскачиваетесь и не закручиваетесь при каждом шаге.

Правильная осанка сегодня является не только требованием эстетических норм личной культуры и здоровья. Это черта высокого профессионализма во многих видах деятельности. Например, идеальная осанка и вытянутое в струну тело — это средство борьбы за секунды, за скорость у спортсменов высокого класса.

Характерно то, что прекрасной осанкой обладают не только балерины, но и классные спортсмены-бегуны. Герои разных Олимпиад Джесси Оуэн и Валерий Борзов создают впечатление не бегущего по земле, а летящего над ней человека. Удивительная легкость, гармония движений сочетается у них с непринужденной и красивой осанкой. Тренер легендарного спортсмена Джесси Оуэна Снайдер на тренировках и состязаниях давал напутствие своему ученику бежать по дорожке, как по раскаленному железу, стараясь не коснуться его, и представить себе, что у него на голове стакан с водой, который нельзя расплескать. И. Акимов в статье «Добежать до себя» о беге Борзова пишет так: «...со стороны это был изумительно элегантный бег. Прямая осанка, мощь, пластика и ни малейшего напряжения! Он словно и не касался земли, а стлался над нею».

Для бегунов хорошая осанка — вытянутое в струну тело — это необходимость, одно из биомеханических условий борьбы за скорость. Плохо «собранное» тело спортсмена теряет на дистанции бега драгоценные доли секунды. Плохо «собранное» тело уменьшает скорость опорно-двигательных реакций и увеличивает площадь сопротивления пространства в зоне пробега.

Итак, что же представляют собой те упражнения, с помощью которых вы сможете тренировать правильную осанку?

Для тренировки позы правильной осанки предлагаются две группы упражнений — упражнения у вертикальной плоскости и упражнения с предметами на голове. Для тренировки мышц, обеспечивающих позу правильной осанки, предлагаются упражнения у станка и упражнения в ракурсе «египетского рисунка».

УПРАЖНЕНИЯ В РАКУРСЕ «ЕГИПЕТСКОГО РИСУНКА»

Характерным для этих упражнений являются выпрямленные кисти с плотно сомкнутыми пальцами и четко фиксированными углами сочленений. При таком рисунке движений рук рефлекторно «отмеряется» нужная сила напряжения «мышечного корсета».

«Развернутость» плеч в ракурсе «египетского рисунка» обязательно сочетается с высоким положением головы. Попробуйте проверить это. Встаньте в удобную расслабленную позу: ноги вместе, руки свободно опущены вниз вдоль туловища и несколько впереди оси тела. Теперь отведите плечи назад. При одном лишь этом движении работа мышц и поза резко меняются: поднимается голова, подтягивается живот, выпрямляется спина,

тяжесть тела переносится впереди опорной площади стоп. Если вы не заметили этой перемены позы, повторите движение несколько раз. Причем 2—3 раза повторяйте, как вам удобно. Затем попробуйте отвести плечи назад, но так, чтобы не изменить положения головы. При этом движении вы четко заметите, что положение головы неестественно. Если вы попробуете отвести плечи назад, сохраняя прежнее положение головы и туловища, то почувствуете себя настолько неудобно, что можете потерять равновесие.

Для лучшей тренировки постановки головы при выполнении движений рук в «египетском рисунке» можно использовать различные предметы, положив их на голову.

Станьте в основную стойку. Затем поверните туловище влево так, чтобы правое плечо и лицо смотрели в том же направлении, что и ступни ног. Руки, вытянутые вдоль туловища, должны быть обращены ладонями влево. Сохраняйте эту позу, сколько можете (до отказа). Посчитайте, сколько времени вы сумели ее удержать. Выполните эту позу с поворотом вправо. Такая поза неестественна и для длительного удержания трудна. Поэтому тренируйте ее постепенно.

Выполните следующие движения рук:

1. Поднимите правую руку вправо, согните ее в локте, разогните кисть, поворачивая ее ладонью вверх, два счета держите это положение руки, затем на четыре счета приведите руку в исходное положение.

2. То же упражнение выполните левой рукой.

3. Согните правую руку в локте, поднимите предплечье вправо, кисть поверните ладонью вперед, а левую руку в сторону; согните руку в локте, предплечье опустите вниз, кисть поверните ладонью назад. Один-два счета держите это положение рук, затем примите исходное положение.

4. То же упражнение выполните в другую сторону.

5. Согните руки в локтях, выпрямленные кисти поднимите, почти касаясь ими талии.

6. Согните правую руку в локте, почти касаясь им корпуса, кисть поверните ладонью вверх и опустите, насколько возможно, вниз.

7. Поднимите руки и согните их над головой (кисти ладонями вверх соприкасаются кончиками пальцев).

8. То же, но кисти обращены ладонями вперед. Их можно опустить до уровня глаз.

9. Поднимите руки в стороны, кисти вверх. Держите это положение восемь счетов, затем расслабьте кисти и уроните их вниз. Повторите это движение 3—4 раза в обе стороны.

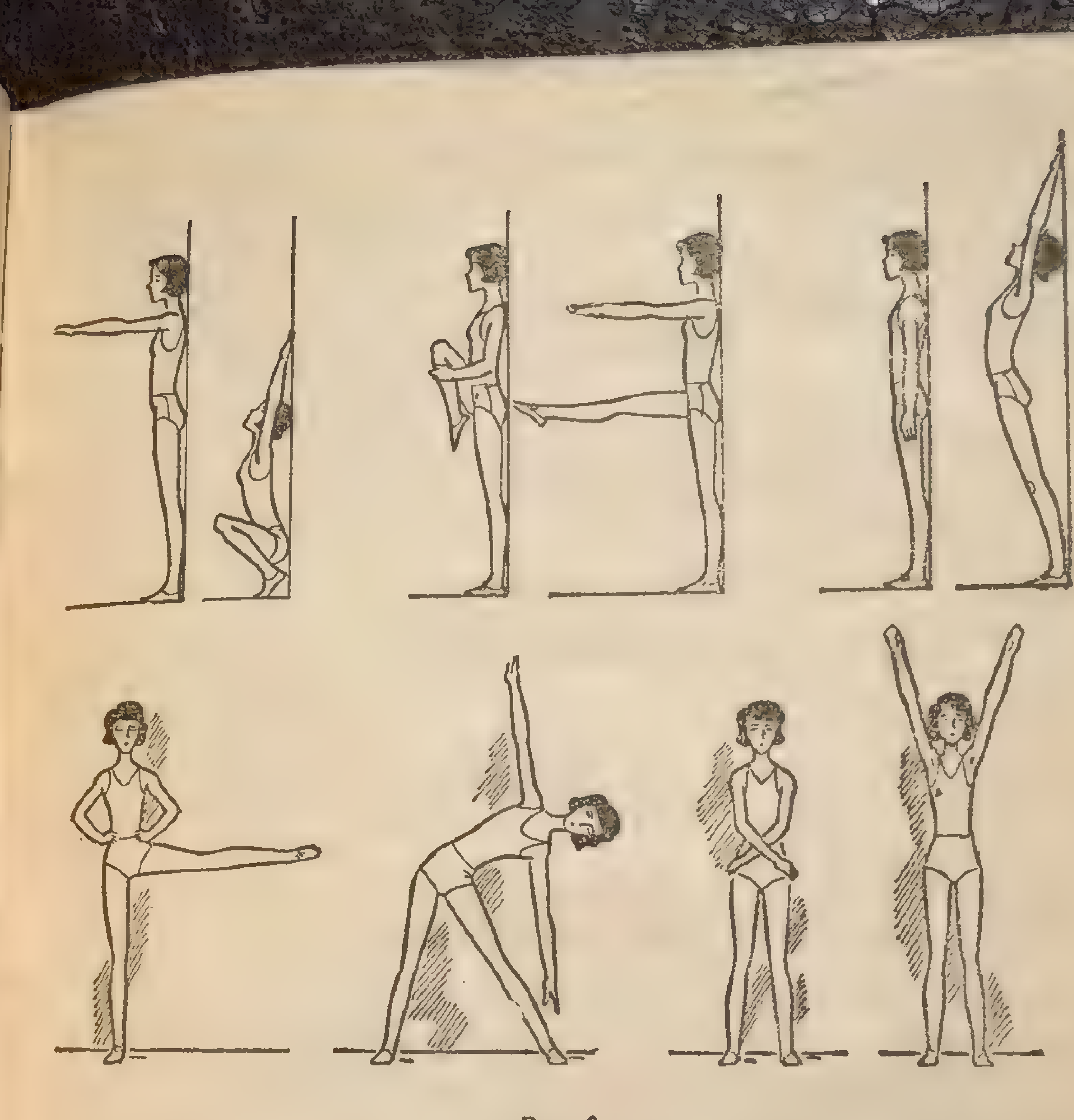


Рис. 8

УПРАЖНЕНИЯ У ВЕРТИКАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ (РИС. 8)

1. Встаньте в положение правильной осанки у вертикальной плоскости. Запомните его и старайтесь не нарушить, сделав шаг вперед, затем назад. При повторении упражнения число шагов увеличивается до 4—8. В последующих упражнениях положение правильной осанки, принятое у стены, желательно проверить перед зеркалом, чтобы запомнить его зрительно.

2. Стоя у стены, прижавшись к ней, присядьте на корточки с прямой спиной, не теряя касания со стеной затылком и туловищем, и так же вернитесь в исходное положение.

3. Стоя у стены в положении правильной осанки, выполните различные движения: руки вверх, в стороны, вперед, на пояс; медленно поднимите согнутую правую ногу вперед, захватите ее руками и прижмите к туловищу, не теряя касания его со стеной; то же выполните левой ногой.

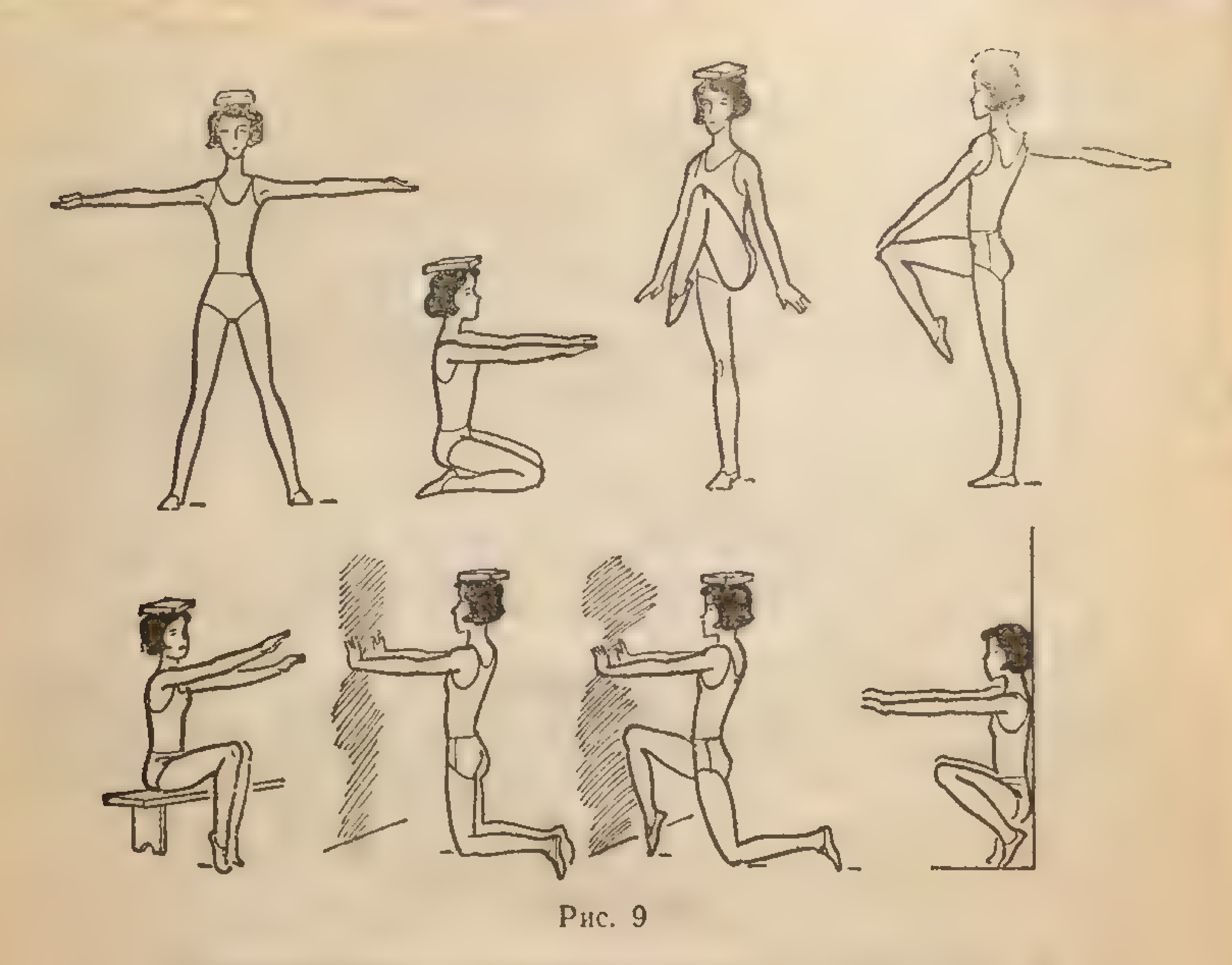


Рис. 9

УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ НА ГОЛОВЕ (РИС. 9)

1. В положении правильной осанки у стены положите на голову книгу (или другой предмет), пройдите по заданному направлению: до противоположной стены и обратно, обойдите стул, кресло, стол и т. д.

2. С книгой на голове, сохраняя правильное положение туловища, сядьте на пол, встаньте на колени и вернитесь в исходное положение.

3. То же упражнение выполните с закрытыми глазами.

4. С предметом на голове встаньте на стул и сойдите с него.

5. Поставив ступни на одну линию, удерживая предмет на голове, выполняйте различные движения рук (руки в стороны-вверх-вперед и т. д.).

6. То же упражнение выполните с закрытыми глазами.

7. Уравновесив гимнастическую палку на пальцах, пройдите с ней 5—10 шагов, не роняя предмета с головы.

8. То же упражнение выполните с поворотом кругом.

9. Балансируя палку на ладони, сядьте на стул, встаньте с него, не роняя предмета.

Каждое упражнение с предметом на голове (и упражнения у вертикальной плоскости) рекомендуется повторить 8—10 раз.

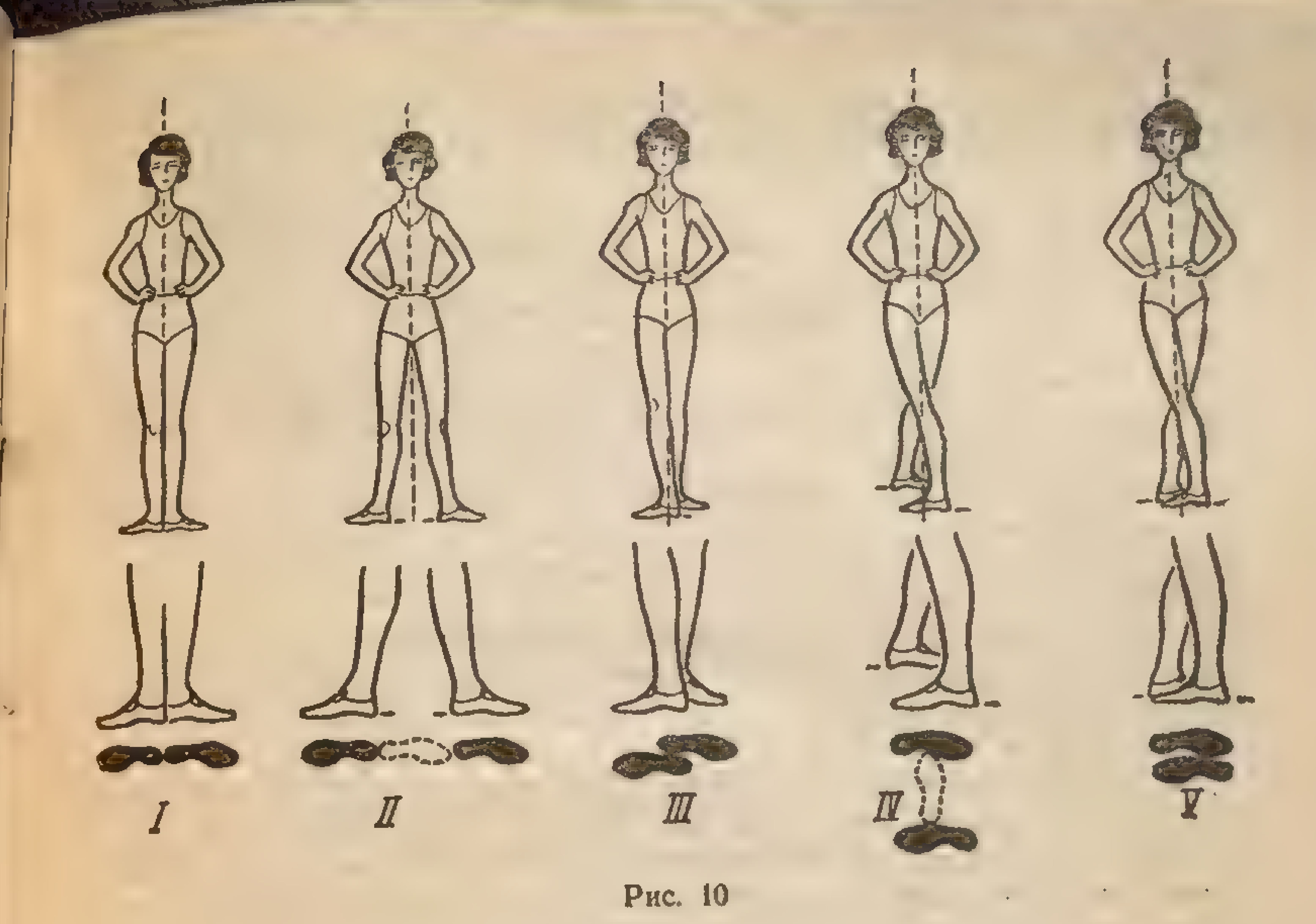


Рис. 10

УПРАЖНЕНИЯ У СТАНКА

Станьте в I позицию у станка и выполните приседания и взмахи ног в следующем порядке: с опорой рук; без опоры рук; с опорой правой руки; с опорой левой руки. Повторите каждое движение по 8—12 раз.

В таком же порядке выполните приседания и взмахи ног во II—V позициях (рис. 10).

На формирование осанки большое влияние оказывают рабочие позы, которыми вы пользуетесь в режиме дня. Чтобы и работа была полноценной, и фигура не портилась, и осанка сохранялась хорошей, позы должны быть пластичными, удобными, по возможности разнообразными и с наименьшими физическими затратами.

За письменным столом удобно и правильно можно сидеть, если локти лежат на столе, лопатки прилегают к спинке стула, спина держится ровно, а шея и голова прямо. Такое положение можно сохранять довольно длительное время, не утомляясь, лишь в случае хорошо организованного рабочего места, обеспечивающего нормальную опору тела. Для этого сиденье должно быть горизонтальным, короче на 4—5 см бедра сидящего, но с пониженным у спинки краем на 2—3 см. Спинка стула

должна поддерживать туловище на высоте крестцово-поясничной и подлопаточной области позвоночника. Высота сиденья удобна в том случае, если ноги свободно достигают опоры. Для того чтобы находиться в правильной позе за письменным столом, надо научиться регулировать соотношение высоты стола и сиденья.

В домашних условиях можно пользоваться более свободными позами, чем в классе. Однако помните, что наибольшие неудобства и вред для формирования осанки создаются при работе за круглым столом, когда локти висят, а положение туловища напряженно и неустойчиво. При попытке удобно положить локти на круглый стол грудная клетка сдавливается, касаясь жесткой опоры, поясница излишне прогибается, живот опускается, таз отставляется назад и не создает достаточной для туловища опоры.

Чтобы обеспечить правильную и неутомительную рабочую позу, необходимо подгонять имеющуюся мебель по себе. Если стол низок, то под ножки подкладываются дощечки, если высок — на стул кладется доска, диванные подушки и др., а под ноги деревянная подставка, скамейка. При этом стул должен стоять так, чтобы его край заходил на 5 см за ближний край стола. В таком положении работать удобно. Подгонка мебели в соответствии с вашими индивидуальными особенностями имеет очень большое значение для формирования осанки. Этим определяется и создается привычная рабочая поза. При нормально подобранной мебели оба локтя лежат на столе, плечи и голова держатся прямо, ровно и свободно, спина прямая, расстояние от глаз до рабочей поверхности стола 30—40 см. За высоким столом приходится сидеть напряженно, высоко поднимать локти, голова при этом «проваливается» между плеч и появляется положение сутулой спины. Утомляемость мышц, держащих позу при данном положении, увеличивается. Приходится опускать левое плечо, наклонять голову в сторону. Такое положение может способствовать развитию сколиотической осанки (кривой спины), появлению бокового искривления позвоночника (сколиоза). Постоянная работа за низким столом может привести к возникновению и закреплению круглой спины и сутулых плеч.

Для сна надо иметь достаточно широкую и длинную (длиннее вашего роста на 20—30 см) постель с жестким и ровным матрацем. Недопустимо в качестве постоянной постели иметь раскладушку или матрац с сильно пролежанными местами, испорченными пружинами. Это тоже может быть причиной дефектов осанки. Во время сна необходимо обеспечить приток свежего воздуха и изоляцию от ярких источников света.

Учебная работа в школе и дома, занятия на уроках труда предъявляют большие требования к статической выносливости мышц туловища. Если мышцы плечевого пояса и спины недо-

статочно крепки, то длительное сидячее положение может понизить их тонус и привести к нарушениям осанки.

Учитывая, что вы имеете довольно большую учебную нагрузку, можно рекомендовать отдых лежа днем в течение 20—40 мин. Отдых лежа с закрытыми глазами поможет снять нервное и мышечное напряжение и восстановить работоспособность. Для отдыха лежа следует принять позу полного расслабления, для чего изголовье делают низким, а под ноги (под колени и голени) подкладывают свернутое одеяло или подушку.

Основное исходное положение для работы стоя считается правильным, когда ступни ног поставлены врозь с небольшим разворотом наружу, а вес тела перенесен на переднюю часть стоп. При таком положении стоп колени будут выпрямлены, а живот подтянут. Чтобы положение плеч было прямым и правильным, голову надо держать прямо, а кисти рук слегка развернутыми. От этой исходной рабочей позы стоя образуются все прочие положения: поза стоя с переносом веса тела на одну ногу, поза стоя с выставленной вперед (назад, в сторону) ногой и др.

ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ

Основная гимнастика (рис. 11)

Основная гимнастика проводится 3—4 раза в неделю в течение 40—50 мин (в том числе водные процедуры). Она включает 7—10 упражнений для фигуры, 10—12 — для грации и 5—7 — для осанки.

1. Проверка осанки. Встаньте у вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, спиной (лопатками и плечами), ягодицами и пятками. Запомните это положение, сделайте 2—3 шага вперед и начинайте вашу гимнастику. Другой способ проверки осанки — по прямой линии, нарисованной на большом зеркале. При правильной осанке линия должна проходить перед лодыжкой на расстоянии 3,5 см от коленной чашечки. Спереди она касается плеча и оканчивается на мочке уха Встаньте прямо и напрягите колени, туловище подайте немного вперед и на переднюю часть стоп. Держите голову прямо и высоко, чтобы воображаемая черта соединяла мочку уха и плеча. Поднимите плечи как можно выше, отведите их назад и опустите. Они займут правильное положение.

2. Медленная ходьба (40—50 с).

3. Потягивание. И. п.* — основная стойка. 1—2 — отведите правую ногу назад на носок, поднимите руки вверх, ладонями внутрь, прогнитесь и потянитесь (вдох). 3—4 — и. п. (выдох). То же с отставлением другой ноги. Повторите упражнение 10—12 раз.

4. Упражнение для кистей и пальцев. И. п. — основная стойка, руки согнуты перед грудью, пальцы соединены в «замок». 1 — с силой разгибая правую кисть, с сопротивлением согните левую; 2 — с силой разгибая левую кисть, с сопротивлением согните правую. Повторите упражнение 8—10 раз.

5. Упражнение для стоп. И. п. — основная стойка, руки в стороны, ступни параллельны. 1 — переместите оба носка влево; 2 — переместите обе пятки влево. Повторите движение 8 раз, а затем все проделайте в правую сторону.

6. Наклоны вперед. И. п. — сидя на переднем крае стула, ноги врозь, прямые, руки вверх — в стороны. 1—3 — выполните три пружинящих наклона вперед (выдох). 4 — и. п. (вдох). Повторите упражнение 10—12 раз.

7. Опускание на колени. И п. — стоя на расстоянии широкого шага от спинки стула, пальцы рук на спинке. 1—2 — не сдвигаясь с места, опуститесь на колени; 3—4 — и. п. Повторите упражнение 5—6 раз.

8. Рывковые движения рук. И. п. — сидя на стуле, руки перед грудью. 1—2 — выполните два пружинящих рывка назад согнутыми руками; 3—4 — выполните два пружинящих рывка назад прямыми руками (акцент на втором рывке). Повторите упражнение 10—12 раз.

9. Наклоны в стороны. И. п. — сидя верхом на стуле, лицом к спинке, руки на поясе. 1—3 — поднимая левую руку через сторону вверх, над головой, а правую за спину, выполните 3 пружинящих наклона вправо, затем влево. Повторите упражнение 3—4 раза.

10. Проверка осанки (упражнение 1).

---

* И. п. — исходное положение.

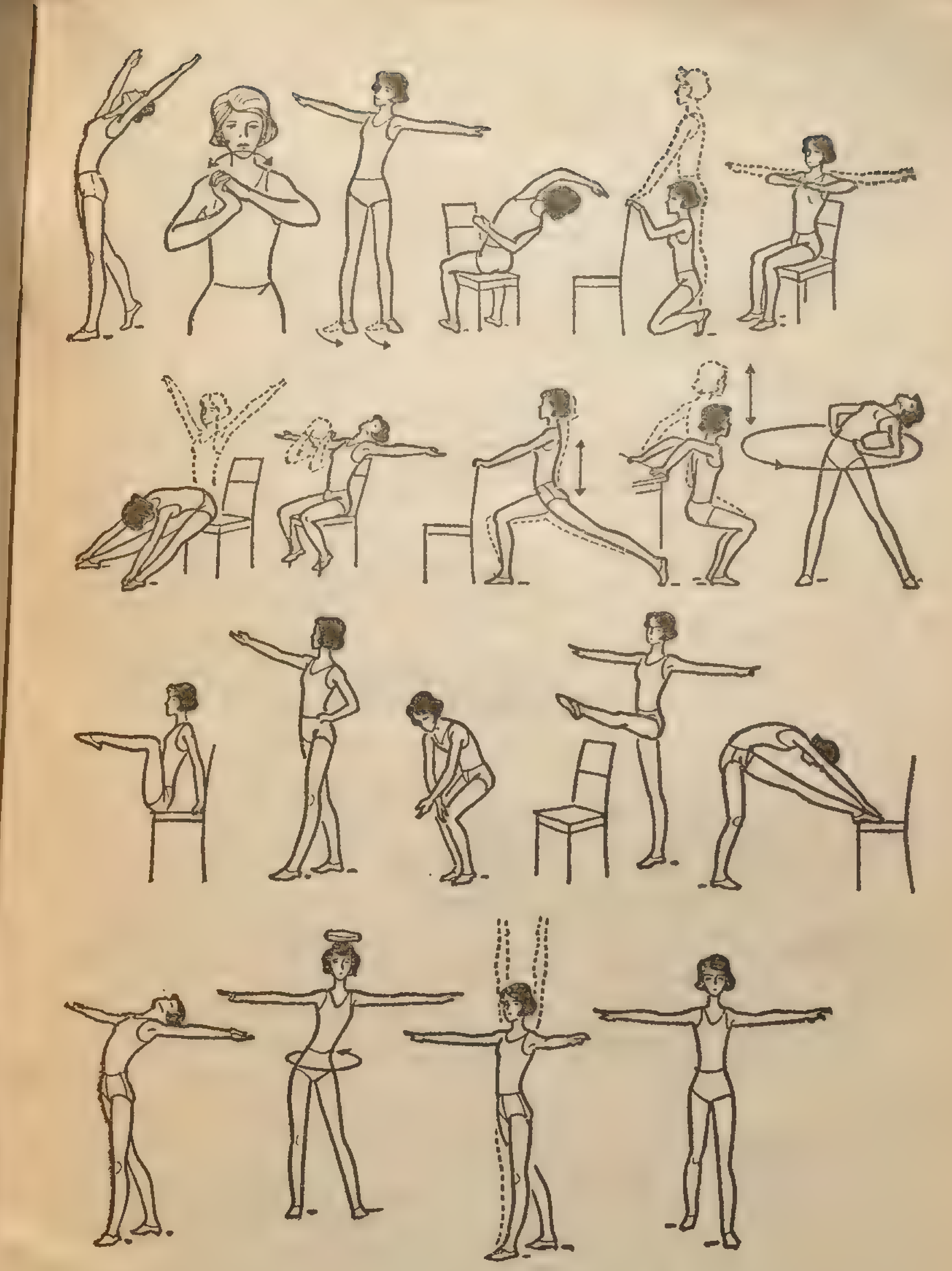


Рис. 11

11. Напряженные прогибания. И. п. — сидя на стуле вплотную к спинке, зацепившись носками за передние ножки, руки за головой, локти впереди. 1—2 — напряженно прогнитесь, наклоняясь назад, руки в стороны, ладонями вверх (вдох); 3—4 — наклоняя голову вперед, сведите локти вперед (выдох). Повторите упражнение 12—14 раз.

12. Приседания с опорой сзади. И. п. — стоя спиной в одном шаге от стола, опираясь руками о его край (расстояние шире плеч). 1—3 — сгибая руки, опуская таз и сгибая колени, сделайте 3 пружинящих движения вверх-вниз; 4 — выпрямитесь и прогнитесь. Выполните упражнение 8—10 раз.

13. Выпады. И. п. — основная стойка, лицом к спинке стула, руки на спинке. 1—3 — отставляя левую ногу далеко назад, сделайте 3 пружинящих покачивания вниз-вверх в выпаде на правой ноге (выдох); 4 — и. п. (вдох). То же выполните другой ногой. Постепенно увеличивайте амплитуду движений. Повторите упражнение 8—10 раз.

14. Вращение туловищем. И. п. — основная стойка, ноги врозь, руки на поясе. Наклонитесь вперед-влево-назад-вперед. 5 раз выполните кругообразное движение туловищем; то же выполните в другую сторону.

15. Поднимание ног. И. п. — сидя на переднем крае стула, опираясь руками у основания спинки. 1—4 — поднимите прямые ноги (держать 4 с); 1—4 — и. п. Повторите упражнение 3—6 раз.

16. Комбинированное пластическое упражнение. И. п. — основная стойка, руки на поясе (принять красивую осанку). 1 — сделайте шаг левой ногой вперед, правую руку медленно и плавно поднимите дугой вперед — в сторону, ладонью вверх, пальцы расслаблены; посмотрите направо; 2 — правую ногу приставьте к левой, левую руку медленно и плавно поднимите дугой вперед — в сторону, ладонью вверх, пальцы расслаблены; посмотрите налево; 3 — правую ногу приставьте к левой, левую руку медленно и плавно поднимите дугой вперед — в сторону, ладонью вверх, пальцы расслаблены; посмотрите налево; 4 — сделайте мягкий полуприсед, руки расслабленно опустите дугами вниз скрестно; 5 — и. п. То же выполните, начиная упражнение другой ногой. Добивайтесь плавности и красоты движений. Повторите упражнение 6—8 раз.

17. Наклоны по косым направлениям. И. п. — левым боком к сиденью стула, левая прямая нога на стуле, руки на поясе. Выполните 1—3 пружинящих наклона к левой ноге, не сгибая в колене правую ногу, стараясь коснуться пальцами нижней части голени, голеностопного сустава или носка; 4 — и. п. Повторите упражнение 10—12 раз.

18. Вращение тазом. И. п. — ноги на ширине плеч, на голове маленькая подушечка или другой подобный предмет, руки в стороны. Выполните непрерывные широкие движения тазом влево-назад-вправо-вперед (12—15 раз); то же в другую сторону. Повторите упражнение 9—10 раз.

19. Упражнение на осанку. Стоя у стены, прижавшись к ней, присядьте на корточки с прямой спиной, не теряя касания со стеной затылком и туловищем, и так же вернитесь в и. п.

20. Упражнение на осанку. Стоя у стены в положении правильной осанки, выполните различные движения (например, руки вверх, в стороны, вперед на пояс); медленно поднимите согнутую правую ногу вперед, захватите ее руками и прижмите к туловищу, не теряя касания его со стеной; то же выполните левой ногой.

21. Упражнение на осанку. С предметом на голове, не роняя его и сохраняя правильное положение туловища, присядьте, сядьте на пол, встаньте на колени и вновь вернитесь в и. п.

22. Перемахи ногами. И. п. — основная стойка на расстоянии небольшого шага от спинки стула, руки на спинке стула. 1—2 — сделайте перемах левой ногой через спинку стула, поднимая руки в стороны; 3 — и. п.; то же выполните другой ногой. Повторите упражнение 10—12 раз.

23. Упражнение на координацию. И. п. — основная стойка. 1 — сделайте шаг вперед левой ногой, правую руку поднимите вперед, левую отведите в сторону; 2 — приставьте правую ногу, руки поднимите вверх; 3 — повернитесь

налево, руки поставьте в стороны; приставьте ногу, руки опустите вниз. Повторите упражнение 5—6 раз.

24. Упражнение на расслабление. И. п. — лежа на спине (на полу, кровати, диване), ноги слегка согнуты. Покачайте расслабленными ногами вверх-вниз (5—6 с). Выпрямите ноги, потянитесь (3—4 с). Повторите упражнение 5—6 раз.

25. Упражнение на дыхание. И. п. — основная стойка. 1—2 — сделайте шаг вперед левой ногой, поднимите руки дугами наружу — в стороны, прогнитесь (глубокий вдох); 3—5 — и. п. (продолжительный выдох). То же, начиная с правой ноги. Повторите упражнение 6—8 раз.

26. Упражнения на осанку (упражнения 19—21).

27. Спокойная ходьба (30—40 с).

Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика проводится в течение 10—12 мин, спустя 5—10 мин после сна. В нее включаются различные общеразвивающие упражнения и упражнения на осанку (19—21) *.

Физкультминутка

Физкультминутка проводится в течение 3—5 мин. Она включает 4—6 упражнений на осанку и выработку грации движений.

1. Потягивание (3).
2. Проверка осанки (1).
3. Наклоны (6, 9, 17).
4. Приседания (12).
5. Упражнение на расслабление (24).
6. Упражнения на осанку (19—21).

Упражнения для выработки грации движений указаны на с. 29

Вечерняя гимнастика

Вечерняя гимнастика проводится в течение 10—15 мин, за 20—30 мин до сна. Она включает 7—8 упражнений для дыхания, пластики, на осанку и др.

1. Упражнение на расслабление (24).

2—3. Упражнения для пластики (см. с. 29).

4—5. Упражнения на осанку (19—21).

6. Вращения тазом (18).
7. Упражнение на расслабление (24).
8. Упражнение на дыхание (25).

---

* Здесь и далее в скобках указаны номера упражнений основной гимнастики.

СОДЕРЖАНИЕ

ИБ № 655

НАДЕЖДА ТЕРЕНТЬЕВНА БЕЛЯКОВА

ФИГУРА, ГРАЦИЯ, ОСАНКА

Редакторы В. Л. Тульпо, И. Д. Романова. Художник обл. С. А. Соколов. Художественный редактор А. И. Овчинников. Технический редактор С. Н. Филатова. Корректор В. Ф. Малышева.

Сдано в набор 02. 01. 78. Подписано к печати 06. 07. 78. А 09955. 60×90$^1/_{16}$. Бумага тип. № 2. Гарн. литерат. Печать офсетная. Усл. печ. л. 3. Уч.-изд. л. 2,86. Тираж 500 000 экз. Заказ № 151. Цена 20 коп.

Ордена Трудового Красного Знамени издательство «Просвещение» Государственного комитета Совета Министров РСФСР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. Москва, 3-й проезд Марьиной рощи, 41.

Калининский ордена Трудового Красного Знамени полиграфкомбинат детской литературы им. 50-летия СССР Росглавполиграфпрома Госкомиздата Совета Министров РСФСР. Калинин, проспект 50-летия Октября, 46.


20 к.



NAPOLI – Museo Nazionale – Giunone. (Scultura antica)



Napoli = Museo Nazionale = Cesare Augusto



Roma - Museo Vaticano - La Fortuna



NAPOLI – Museo Nazionale – Apollo. (Farnese)



NAPOLI – Museo Nazionale, Minerva. (Scultura Antica.)

Napoli

Museo Nazionale

Adone



10572



NAPOLI – Museo Nazionale. Iside. (Roma.)



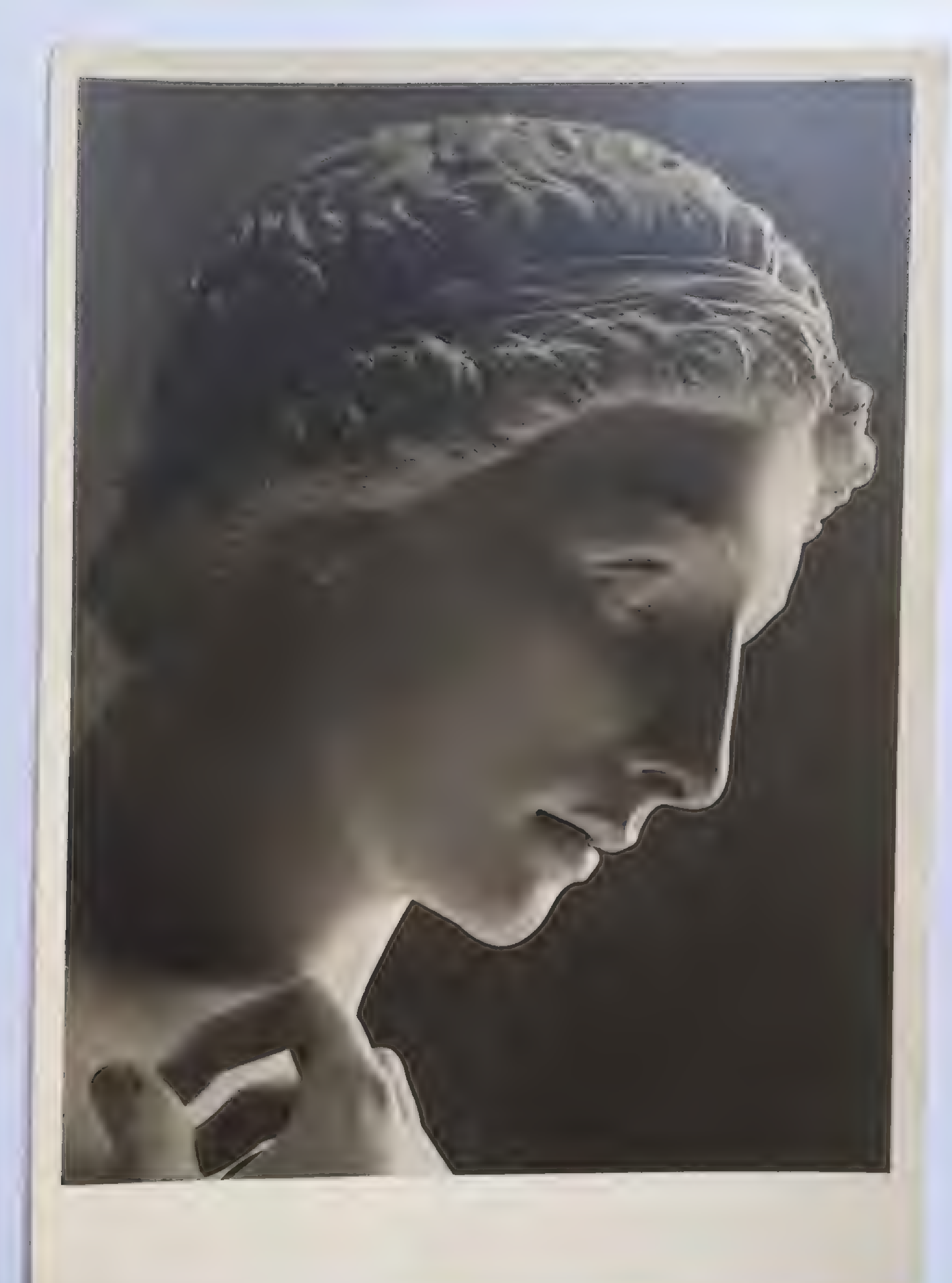
232 ROMA. Museo Vaticano. Venere Gnidia

Roma - Museo Vaticano - Danaide (Scultura antica)


552 E. Risi - Roma









GIUSEPPE GRAZIOSI - NUDO DI DONNA

Человек



Всё Человечество будущего будет ТАКИМ -







Будущее принадлежит идеальным.

